



なかづま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和7年11月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【発行責任者】所長（公民館長） 小山田 富美子

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号

【電話】0193-23-5541 23-5543

令和7年度 中妻地区津波避難訓練を実施しました

今年度から9月30日を「なかづま防災の日」とし、津波避難訓練を実施しました。



7月30日には、カムチャツカ半島付近で発生した地震により、釜石市でも津波警報が発令され、遠方の地震でも津波が到達する可能性があることを改めて認識させられました。今回の訓練には地域の皆様をはじめ、釜石中学校、双葉小学校、福祉施設、保育園、企業等から600人を超える方々が参加しました。

特に中学生が園児の手を引いたり、園児用の手押し車を押ししたり、率先して支援する姿が見られ、地域の「共助」の力を感じる場面となりました。

自宅での備えはもちろんのこと、良く通う場所や普段行かないような場所での災害も想定し、避難場所の確認など、災害から身を守る「自助」の意識を高めましょう。



小佐野・中妻公民館まつりを開催します



昨年也大盛況だった「小佐野・中妻公民館まつり」を、今年も開催いたします。今年のスローガンは「小佐野と中妻、心ひとつに 笑顔広がる公民館まつり」です。このスローガンのもと、公民館活動に参加している皆様による作品展示や、自主活動グループによる活動成果の発表を行います。ぜひご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、お気軽にお越しください。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

●日 程 11月15日(土)～16日(日) 10時00分～16時00分※16日(日)は12時30分まで

●会 場 小佐野公民館

●発表団体 三陸・釜石会、釜石民謡クラブなでしこ会、オハナ・サコ・フラサークル 詩吟友の会、釜石童謡を歌う会、プリンセス釜石、釜石遊武拳、キッズDA★DA、ハッピーフレンズ山吹の会 柳家細川流舞踊、釜石フィルハーモニックソサイエティ 他

●作品展示団体 すくすく親子教室、小佐野保育園、中妻子供の家保育園、上中島こども園、上中島児童館、双葉学童育成クラブ、神愛こども園、手芸教室、書道研究墨州院、ハンドメイド倶楽部 他

●お振舞(初日のみ) わたあめ、小川メンズグルメの会による豚汁(100食限定)

●体験コーナー 正棋会(将棋)、マールアート、くるみボタンのヘアゴムづくり他

●駐車場 小佐野中学校跡地(車の出入りは河川側から)をご利用ください。

●その他 プログラムの詳細は、公民館内のチラシをご覧ください。

【問い合わせ先】中妻公民館 (☎23-5543)



第7回 公民館対抗ニュースポーツ交流大会 参加者募集!

室内グラウンドゴルフ、ポッチャ、スカットボールの3種目で、市内8つの公民館対抗戦を行う第7回公民館対抗ニュースポーツ交流大会への参加者を募集します!

●日 時: 12月6日(土) 8:30～12:30/場 所 釜石市民体育館(鶉住居町)

●競技種目及び募集人数 ①室内グラウンドゴルフ5名 ②ポッチャ6名 ③スカットボール5名 ④卓球バレー6名(お試し試合)

●持 ち 物: 運動しやすい服装、室内靴、飲み物、防寒着等

●申込方法: 11/17(月)午後5時までに中妻公民館(☎23-5543)へ申し込みください。

●集合場所及び時間 中妻公民館前 午前8時頃(貸し切りバスで移動)※自家用車での参加も可能



日高寺御朱印付きウォーキング



澄んだ空気の中に、冬の足音が聞こえてくる季節になりました。そんな澄んだ空気の中を、みんなで歩きませんか。ご家族、ご友人をお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

●日 時: 11月26日(水)9:00～11:30 ●集合場所: 中妻公民館※8:50までに集合願います。

●内 容: ①日高寺和尚による法話 ②境内の紹介 ③御朱印の授与

●持ち物: タオル、飲み物等 ●参加費: 無料

●申 込 先: 11/19(水)までに中妻公民館 (Tel23-5541) にお申込みください。



11月のサロン情報(会場:中妻公民館)

マークがついている事業は健康チャレンジ
ポイント対象事業です

地域サロン「よったんせ」

日時: 11月4日(火) 13:30~15:00
※サロンです。歌やゲームなど、おしゃべりしながら楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



ニュースポーツ体験会

日時: 11月10日(月) 9:15~11:00
内容: ボッチャ 輪投げ スカットボール
ニュースポーツの体験会を行います。



手芸教室

日時: 11月10日(月) 13:00~15:00
※来年の干支・午の置物を作ります。
※材料費: 700円程度



ほっこり体操楽しも会

日時: 11月19日(水) 9:15~10:00
※体育協会、佐藤千依先生による高齢者向けの健康ストレッチ体操です。



中妻スクラムメイト

日時: 11月19日(水) 10:00~12:00
会場: 中妻公民館
内容: 調理実習
(春菊の香り混ぜご飯いなりずし
トマトともずくの卵スープ
マシュマロヨーグルトムース)
会費: 400円程度(材料費として)
※食材準備のため11/12(水)までに中妻公民館にお申込みください。



いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時: 11月14日(金) 11:00~11:45
内容: 「道からたどる釜石の歴史~釜石街道編~」
今回は、甲子町、小川町の道沿いに残る文化財や歴史エピソードを紹介します。講師は前回に引続き市文化財課職員、加藤さんです。



お話のあとは、**大人気のはまゆりカレー昼食会**
カレー代300円と白いご飯をお持ちください。
※初めて昼食会に参加の方は、公民館までお電話ください。

かるっと運動楽しも会

日時: 11月27日(木) 9:00~10:00
※体育協会、佐藤千依先生によるスポーツレクを行います。



マープルアート体験会を開催します

日時: 11月6日(木) 13:30~15:30
場所: 中妻公民館
内容: ワイヤーとガラス玉を使用してモチーフを作ります。
※1人1点の制作となります。
(所要時間: 約20~30分程度)

参加料: 無料
持ち物: 飲み物等
講師: さとう ようこ先生
(地元マープルアート作家)
※参加申込は不要です。時間内であればどなたでも自由に参加できます。



スマイル健康サロン

日時: 11月18日(火) 13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。



かまいしの歴史講座 第二弾!

「道からたどる釜石の歴史」~釜石街道編~ **入場無料!**

今回は多くの方にご参加いただき、ありがとうございます。好評につき、かまいしの歴史を学ぶシリーズ講座の第二弾を開催します。今回のテーマは、古くから人々の往来を支えてきた「釜石街道」。甲子町、小川町の道沿いに残る文化財や、知られざる歴史エピソードを前回に引続き分かりやすくお伝えします。釜石の歴史をさらに深く探求する時間を、一緒に過ごしませんか。

- 日時: 11月14日(金) 11:00~11:45
- 講師: 市文化財課職員
- 持ち物: 筆記用具、飲み物 など
- 会場: 中妻公民館 ※どなたでも参加できます。



男の○○倶楽部 男の健康フェア~薬とカラダとリラックス~

今回は薬剤師さんをお招きして、健康相談を開催します。健康講話のほか、「いつものお薬、飲み方これで合ってるのかな」「これは何に効くんだろう」といった普段聞けない事もこの機会に聞いてみませんか。「参加してみたいけど、初めてだから不安…」という男性もご安心ください!いつでも歓迎します!男性のご参加を、お待ちしております。

- 日時: 11月20日(木) 13:30~15:30
- 場所: 中妻公民館
- 内容: 薬剤師による健康相談、ストレッチ体操、お薬の相談、アロマハンドマッサージ
- 持ち物: 飲み物 筆記用具 お薬手帳
- 問合せ: 中妻公民館 (Tel.23-5541)



「旅するピアノ」コンサートのお知らせ

東日本大震災で被災された方々へ、音楽を届けたい。その思いから始まった、北海道小樽市発の「旅するピアノ」が釜石にやってきます。テーマは、「Poem~音の言葉、ピアノの詩」。心に響く時間をお楽しみください。

- 公演日時・会場: 11月3日(月)
・青葉ビル 10:00開演 (9:30会場)
・中妻公民館 13:30開演 (13:00会場)
- 入場料: 無料
- 問合せ: 釜石市社会福祉協議会
生活ご安心センター
Tel.22-2310



※どなたでもご参加いただけます。

【お休み】西地区合同屋外運動教室

11月は会場の都合によりお休みさせていただきます。次回は、12月の開催となります。



第35回釜石市健康づくりの集いについて

- 日時: 11月24日(月) 10:00~13:00
- 場所: 釜石市民ホールTETTO ホールB
- ※詳しくは11月15日号の「広報かまいし」をご覧ください。