



## 謹賀新年

中妻地区住民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、公民館活動に多くの方々にご参加いただき、地域の交流が一層深まりました。ご協力に感謝いたします。

公民館は、学びや交流の場であると同時に、地域の生活応援センターとして暮らしに必要な諸手続きや相談を受け付けています。本年も地域の方が健康で安心して暮らせるよう努めてまいりますので、引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様にとって、今年一年が健康で幸多い年となりますようお祈り申し上げます。



HAPPY NEW YEAR  
2026



### 第7回 釜石市公民館対抗 ニュースポーツ交流大会 結果

12月6日(土)、市民体育館において、「公民館対抗ニュースポーツ交流大会」が開催されました。

室内グラウンドゴルフ、ポッチャ、スカットボールのほか、新たにお試し卓球バレーも行われ、中妻公民館チームの総合成績は第7位でした。参加者からは「子どもたちと一緒に参加でき楽しかった」「また参加したい」といった声が聞かれ、終始笑顔で楽しく交流することができました。参加された皆様、大変お疲れ様でした。



### 男の〇〇倶楽部

ニュースポーツで心身リフレッシュ!

寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか。お正月休みを満喫して、美味しいものを沢山食べたし・・・「そろそろ体を動かしたいな」「少し体が重いな」と感じている方も多いのではないのでしょうか。

そんな皆さんのためニュースポーツを行います。思いっきり体を動かしてリフレッシュしましょう。

日時：1月29日(木)13:30~15:00

場所：中妻公民館

内容：スカットボール、ダーツなど

持ち物：タオル、飲み物等

問合せ：中妻公民館 (Tel.23-5543)



### 今年度最後の検診です!

健康診査・肺がん・大腸がん検診を実施します

日時：2月4日(水)

受付時間 (大腸がん検診)

①9:30~11:30 ②13:00~14:00

受付時間 (健康診査・肺がん検診)

①10:00~11:30 ②13:00~14:00

場所：シープラザ釜石

申込期限：1月21日(水)

申込/問合せ：市健康推進課 Tel.22-0179

※対象者など詳しい内容は12/15号の広報かまいしをご覧ください。



### みんなで楽しくクッキング! にこにこ交流広場 参加者募集!

中妻子供の家子育て支援センターを利用して、親子と一緒にすいとんづくりをしませんか。すいとんづくりのコツなどを伝えながら、世代を超えた交流を深めましょう。

日時：2月6日(金)10:00~12:00

場所：中妻公民館 大集会室

内容：中妻子供の家子育て支援センターを利用している親子と一緒に「すいとん」を作ります。

参加費：300円 (材料代)

持ち物：エプロン、三角巾など

申込期限：1月30日(金)

申込/問合せ：

中妻子供の家子育て支援センター Tel.23-5552

中妻公民館 Tel.23-5541

中妻子供の家子育て支援センター/中妻公民館共催



### 中妻公民館年末大掃除のお礼

12月15日(月)の大掃除には23名の皆様にご参加いただき、窓やエアコンまで隅々まできれいにさせていただきました。師走のお忙しい中、力を合わせてご協力くださったことに心より感謝申し上げます。皆様のおかげで気持ちよく新年を迎えることができます。



# 1月のサロン情報(会場:中妻公民館 TEL23-5541)



## 地域サロン「よったんせ」

日時: 1月6日(火)13:00~15:00  
※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。



## ほっこり体操楽しも会

日時: 1月21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や卓球バレーを行います。

## いきいき生活応援事業(はまゆり会共催)

日時: 1月9日(金)11:00~11:45  
内容: ①上中島児童館の子どもたちとボッチャ交流会 ②交流後、希望者のみ「はまゆりカレー昼食会」を開催

カレー代: 300円  
持ち物: 白いご飯

※昼食会に初めて参加される方は、公民館へ事前にお電話ください



## 中妻スクラムメイト

日時: 1月21日(水)10:00~12:00  
会場: 中妻公民館  
内容: ニュースポーツ・ゲーム等を行います。



※欠席される方は事前にご連絡ください。

## かるっと運動楽しも会

日時: 1月22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。



## 手芸教室

日時: 1月19日(月)13:00~15:00  
※午の置物を作ります。



## スマイル健康サロン

日時: 1月20日(火)13:30~15:00  
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。



## 近隣公民館コンサートのお知らせ

谷地畝晶子さんの歌と阿部タ季恵さんのピアノによる素敵な音楽会が2つの会場で開催されます。ぜひ足をお運びください。

### 【いきいき小佐野コンサート】

日時: 1月10日(土)  
14:00~15:00 (開場13:30)  
会場: 小佐野公民館 (TEL23-5037)

### 【うたとピアノによる青葉コンサート】

日時: 1月12日(月・祝)  
14:00~15:00 (開場13:30)  
会場: 釜石公民館 (TEL22-0180)

## 新年からラジオ体操を始めませんか!

月・水 9:00~ 中妻公民館でお待ちします

## 西地区合同運動教室

寒さが本格的となる1~2月はお休み、**3月18日(水)に再開予定**です。春に元気にお会いできるのを楽しみにしています。



## 八雲町1号線道路改良工事のお知らせ

この度、八雲町1号線の道路改良工事が行われます。

車両及び歩行者の通行は可能となりますが、一時的に待機していただく場合があります。

事故防止を図るため、ご迷惑をお掛けいたしますが、誘導員の指示に従っていただき、ご理解とご協力をお願いします。

工事期間: 1月13日(火)~3月27日(金)  
午前8時~午後4時半  
※土日祝日は休工します。



問合せ: 市建設課 TEL22-2111 (内線407)

## 松飾りの出し方

今年度も市では松飾り用の**収集場所は設けません**。各家庭や各地域で対応をお願いします。なお、家庭から一般ごみとして出された場合は、収集を行います。収集日当日の8時までに集積所に出してください。



問合せ: 市生活環境課 廃棄物対策係 TEL27-8453

## 健康チャレンジポイント

特典交換  
期限迫る!

### 【紙カード版】

特典交換期限: **1月30日(金)**  
特典内容: お米券1枚 (440円/1人1回)  
交換場所: 市健康推進課 (保健福祉センター2階) 各地区生活応援センター



### 【アプリ版】

特典交換期限: **3月31日(火)**  
特典内容: 協賛事業所による各種サービス  
交換方法: アプリ上で交換する特典クーポンを獲得⇒得点提供事業所へ提示



問合せ: 市健康推進課 TEL22-0179

## ~ 八雲どんと祭のおしらせ ~

- 日時: **1月7日(水) 7:00~12:00**
- 点火: 7:30 **※持込は時間厳守**
- 場所: 八雲神社鳥居わき  
※餅など食品の持込はご遠慮ください。天候により中止する場合があります。
- 問合せ: 神和会 (TEL23-6709)



令和8年2月2日(月)は市県民税第4期、国民健康保険税第7期の納期です。