



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8年2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



ストレッチ体操体験会

「最近、体を動かす機会が減ったな……」と感じている皆様、一緒に楽しく体を動かしませんか？今回の体験会では、激しい運動ではなく、呼吸に合わせてゆっくりと体をほぐしていきます。

お一人での参加はもちろん、お友達同士でのご参加も大歓迎です。リラックスした雰囲気の中で、心身ともにスッキリしましょう！

○日時 **①2月9日(月)** **※①、②ともに時間は10:00～12:00**

②2月25日(水)

○内容
・初めてでも取り組みやすい基本的な体操
・馴染みある音楽に合わせてかんたんリズム体操
・参加者の体力に合わせた無理のないプログラム

○対象者 男女問わずどなたでも大歓迎

○持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、マット（持っている人）

○参加費 無料

○注意事項
・体調がすぐれない場合は無理をせずお休みください
・水分補給をこまめに行い、安全にご参加ください

○問合せ 中妻公民館（Tel23-5543）



中妻 なかよし食堂を開催します

地域の子どもたちと住民の交流を目的として中妻地区民生児童委員協議会主催による「なかよし食堂」を開催します。

日時 **3月7日(土)11:00～13:00**

会場 中妻公民館

メニュー 白菜たっぷりシチュー 他

対象 中妻地区にお住まいの小中学生

と地域住民
(小学生以下の兄弟姉妹可)

※先着 50名

★折り紙やくるみボタンづくりなどの体験コーナーもあるよ

参加費 大人300円 子ども100円

申込み期限 **2月25日(水)**まで

申込先 中妻公民館 (Tel23-5541)



男の〇〇倶楽部

「旨い」に、手間はいらない



「料理なんて難しそう…」そんな風に思っていないませんか？難しい理論抜き！みんなでワイワイお喋りしながら、美味しいものを作る「大人の遊び場」です。失敗しても、それもまた味。肩の力を抜いて、新しい楽しみを見つけに来てください。

日時 **2月19日(木) 13:30～15:00**

会場 中妻公民館

内容 簡単パパッと料理

持ち物 エプロン、三角巾、タッパー（2個）等

参加費 500円程度（材料費として）

※参加希望の方は**2月12日(木)**まで

にご連絡ください

問合せ 中妻公民館 (Tel23-5543)



令和8年度

市民税・県民税の申告受付

※詳細は市広報1月15日号等をご確認ください

○令和8年度市民税・県民税申告受付日程（抜粋）

●2月9日(月)9:00～11:30 13:00～15:00

会場 小佐野コミュニティ会館

対象 新町・住吉町・礼ヶ口町

●3月4日(木)～6日(金)、3月9日(月)～13日(金)

3月15日(日)～16日(月)

9:15～11:30 13:00～15:00

会場 シープラザ釜石 対象 全域



「釜石の昔を語る会」DVDを貸し出します

昔を語る会で使用したDVDをご希望の方に貸し出します。

1枚もので収録時間は約40分、内容は昭和30年代の中妻町のまち並みや鉄カスを捨てていた場所（通称：インクライン）の風景ほか昭和45年頃の釜石港まつりや岩手国体等となっています。

ご興味をお持ちの方はご連絡ください。

問合せ

中妻地区生活応援センター

Tel23-5543





2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: 2月3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。



手芸教室

日時: 2月9日(月)13:00~15:00
※うさぎのブローチを作ります。
材料費: 500円程度



いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時: 2月13日(金)10:30~11:30
内容: 尚 玉泉こと鹿野正治さんとその仲間たちによる舞踊会。
舞踊会鑑賞後は、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。



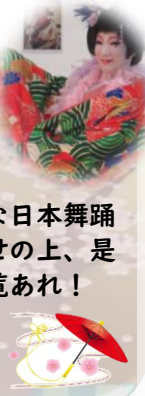
スマイル健康サロン

日時: 2月17日(火)13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどをを行います。



尚 玉泉 舞踊会

尚玉泉こと鹿野正治さんの一座による艶やかな日本舞踊を披露していただきます。ご近所お誘い合わせの上、是非お越しください。女形の華麗なる踊りをご覧ください。
★日時: 2月13日(金)10:30~
★会場: 中妻公民館 **※入場無料!**



ほっこり体操楽しも会

日時: 2月18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。



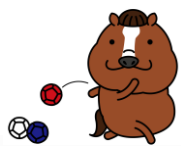
中妻スクラムメイト

日時: 2月18日(水)10:00~12:00
会場: 中妻公民館
内容: 調理実習
・たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼
・卵豆腐ととろろ昆布のお吸い物
・白玉入りフルーツみつ豆
会費: 500円程度(材料代として)
※食材準備のため2/10(火)までに中妻公民館にお申し込みください。



かるっと運動楽しも会

日時: 2月26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。



ストリングラフィティ コンサート&ワークショップ

日時 2月13日(金) 10:15 ~
内容 ①コンサート 10:15
②ワークショップ 11:00
会場 上中島こども園



糸電話が楽器になり
やさしい音を奏でます

問合せ・申込先 上中島こども園
(TEL23-7967)

移動図書館のお知らせ

日時: 2月17日(火)13:40~14:10
場所: 中妻地区生活応援センター駐車場
問合せ: 市立図書館 (TEL25-2233)



釜石市地震・津波避難訓練のお知らせ



災害は、いつ・どこで発生するか分かりません。市民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

日時: 令和8年3月1日(日) 8:30~
避難訓練 津波緊急避難場所までの避難経路と避難にかかる時間を確認しましょう!

- シェイクアウト訓練
 - ・8時30分に、防災行政無線で緊急地震速報の警報音を鳴らします。
 - ・机の下に隠れるなど、落下物から身を守る行動を取ってください。
- 津波災害緊急避難場所への避難
 - ・津波浸水想定区域にいる人(中妻地区では、上中島町以东の人です)は、地震の揺れがおさまったら(おさまったと想定し)、避難の呼びかけを待たず、直ちに近くの高台か津波緊急避難場所へ避難してください。
 - ・8時33分に防災行政無線で数回、大津波警報のサイレンを鳴らし、避難指示を伝達します。
 - ・一度避難したら、終了の放送があるまで低い所には戻らないでください。



【注意事項】避難するときは、車を使わないでください※避難行動要支援者の避難を除く
問い合わせ 市防災危機管理課 TEL: 27-8441