



な か 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3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

「みんなの作品展」展示作品募集！

公民館をあなたの作品で彩ろう

中妻公民館では、地域の皆様楽しんでいただけるよう展示スペースを設置し、作品展を開催しています。

趣味でコツコツ作った手芸品や、お気に入りの写真、心温まる書など、あなたの「好き」が詰まった作品で館内をパッと明るく彩ってみませんか？

日々の楽しみで作った作品が大歓迎です！地域の皆さんと一緒に素敵な空間を作っていきます。

皆様の力作を、心よりお待ちしております。



- ◆ 出展資格 中妻地区にお住まいの方（こども園、保育園、双葉小学校児童のほか中高生の出展も歓迎します。個人、団体どちらでも可とします）
- ◆ 出展作品 作品の種類は自由です。（絵画、木工品、陶芸品等々）
- ◆ 展示期間 3か月程度
- ◆ 展示場所 中妻公民館ロビー展示スペース
（パネル2枚以内※パネル1枚の大きさ180cm×120cm）
- ◆ 申込方法 中妻公民館にて随時受付していますので、希望の方は窓口にお声がけください。電話での申込みも受け付けています。（電話番号23-5543）



手芸教室参加者募集



ニコー商会の里館恭子さんを講師にちりめん生地を使った干支の置物や小物づくりを楽しみます。男女問わずご参加いただけます。ご興味ある方は中妻公民館に申し込みをお願いします。

- 開催日時：毎月第2月曜日 13:00～15:00
（7月は第1月曜日、10月と1月は第3月曜日）
- 場所：中妻公民館 ● 材料費：600円～
- 内容：ちりめん生地を使った季節の小物などを作ります。
- 問い合わせ：中妻公民館（23-5543）

フードドライブにご協力を

ご家庭で眠っていたり、買いすぎた食品のご提供をお願いします。

対象食品：未開封の①レトルト・インスタント食品
②調味料③お米④麺類⑤菓子類など
（賞味期限が令和8年5月1日以降の食品）

受付期間：3月2日(月)～3月18日(水)

受付場所：中妻地区生活応援センター

主催：かまいしこども応援隊

【代表・問合せ先】

フードパントリー釜石 平（たいら）

Tel080-5376-8660



男の〇〇倶楽部



中妻の懐かしい映像を見ながら語り合おう！

懐かしいあの中妻の姿に、もう一度会いに行きませんか？

かつての街並みや、熱狂の『釜石港まつり』

あの『岩手国体』がスクリーンに甦ります。

難しい解説は抜き。お茶を片手に、映像を

眺めながら当時の記憶を紐解きませんか？

「この角、懐かしい！」、「俺、ここに

たよ」そんな思い出を着（さかな）に、

中妻・釜石を存分に語り合しましょう！

日時 **3月19日(木) 13:30～15:00**

会場 中妻公民館

持ち物 飲み物等

問合せ 中妻公民館（Tel23-5543）



移動図書館のお知らせ

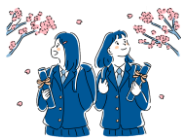
日時：3月17日(火)13:40～14:10

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）





3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: 3月3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。



手芸教室

日時: 3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



西地区合同屋外運動教室

※グラウンドゴルフを中心とした屋外運動教室を再開します。今月も会場までのバスを運行します。

日時: 3月18日(水)9:30~12:00

場所: 釜石市球技場(甲子町10-159-4)

申込: 中妻公民館の窓口またはお電話にて随時受付中

指導協力: 甲子GGクラブ

その他: バス利用希望の方は**3/17(火)**までに申込みをお願いします。



※天候の状況により中止する場合があります

いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時: 3月13日(金)11:00~11:45

内容: 「釜石・遠野近隣地方の昔ばなし」

昔ばなしの後は、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。

~釜石市地震・津波避難訓練~

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

日時: 3月1日(日) 8時30分~

※詳しくは市広報2/15号をご覧ください

令和8年度釜石市がん検診 申込み受付中!

令和8年度各種がん検診の意向確認書の提出期限は**3月19日(木)**です。がん検診意向確認書が届かない場合は健康推進課(Tel.22-0179)までご連絡ください。

詳細は「広報かまいし」2/15号をご覧ください

検診の種類	対象年齢	実施予定時期	料金※
乳がん検診	40歳以上女性	6~9月頃	50歳以上 2,500円
			49歳以下 3,000円
子宮頸がん検診	20歳以上女性	7~10月頃	2,000円
大腸がん検診	40歳以上		1,000円
肺がん検診 (結核)検診			1,000円
胃がん検診	40歳以上	9~11月頃	2,500円

※自己負担額や検診実施時期は、変更になる場合があります。

当センターで観戦チケットを配付しています!

東日本大震災復興祈念試合
日本製鉄釜石シーウェイブス
VS 花園近鉄ライナーズ



○日 時: 令和8年3月7日(土)
13:00試合開始(11:00開場)
○会 場: 釜石鶴住居復興スタジアム
○入場料: 全席無料



スマイル健康サロン

日時: 3月17日(火)13:30~15:00

※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。



ほっこり体操楽しも会

日時: 3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: 3月18日(水)10:00~12:00

会場: 中妻公民館

内容: 「令和7年度の振り返り座談会」



おひなさまを飾りました

中妻公民館ロビーフリースペースにおひなさまを展示しています。ぜひご鑑賞いただき楽しんでいただければと思います。

※3月3日(火)まで展示予定です



こころに寄り添い いのちを守る いわて

3月は「こころに寄り添い いのちを守るいわて」月間(自殺対策強化月間)です。つらい気持ちや悩みを抱えている方、身近な誰かを心配している方を支える相談窓口があります。

★こころや体に関すること

- 釜石保健所 Tel.25-2710
(心の相談 原則第2木曜日13:00~15:00予約制)
- 釜石地域こころのケアセンター Tel.25-1822
(震災ストレス相談 予約制)
- 市健康推進課 Tel.22-0179
- 中妻地区生活応援センター Tel.23-5543

★介護、認知症、高齢者虐待などに関すること

- 市地域包括支援センター Tel.22-2620

★くらしの中で困っていること

- くらし・しごと相談所(釜石社協) Tel.27-8188

★ひきこもりや、生きづらさに関すること

- 釜石社協 Tel.22-2310
(つながる窓口「あすから」)

★どんな悩みでも受け付けます。

- よりそいホットライン(24H対応)
Tel.0120-279-338(7リダイヤル)

一人で抱えないで
あなたのこころに
寄り添う窓口があります

