

# 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5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

## 西地区合同ウォーキング交流会の参加者を募集します！

(主催:甲子公民館・小佐野公民館・中妻公民館)

毎年好評の釜石横断駅伝ウォーキング交流会を、今年度も実施します。今回は東部地区を3区間に分けてウォーキング。新緑の山々を眺めながら心も体もリフレッシュしましょう！

### ●開催日時

- ①第1回目 6月2日(火) 10:00発 釜石市役所～尾崎神社～尾崎アスレチック公園～魚河岸テラス
  - ②第2回目 6月9日(火) 10:00発 魚河岸テラス～グリーンベルト～大平公園平和像～釜石大観音
  - ③第3回目 6月16日(火) 10:00発 釜石大観音～大平墓地公園展望台～鉄の歴史館
- ※予備日:6月23日(火)

●募集人員 10人(3回全てに参加した方には、完歩賞として景品を贈呈します)

※甲子・小佐野・中妻あわせて30人となります。

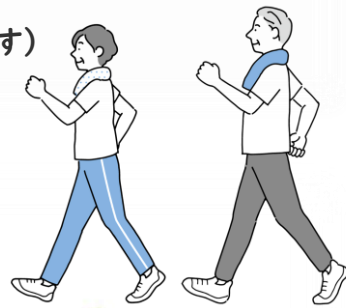
●募集期限 5月26日(火)まで

●応募方法 中妻公民館窓口または電話でお申込みください。

### ●その他

- ①当日の集合場所は中妻公民館です。(解散場所も同じです)
- ②集合時間は8時50分です。9時に中妻公民館を出発します。
- ③中妻公民館～スタート地点、ゴール地点～中妻公民館への移動は、車で送迎します。
- ④水分、タオル、雨具、ウォーキング用ポール(あれば)、おやつ等必要なものは各自準備願います。
- ⑤不明な点は、中妻公民館にお問い合わせください。

●申込み・問い合わせ 中妻公民館 ☎23-5541



男の〇〇倶楽部を開催します



## 蕎麦打ち体験会

手打ち蕎麦ならではの香りと旨さを体験してみませんか。初めての方でも講師が丁寧にサポートしますので、安心してご参加ください。

- 日時 5月21日(木) 9:00～15:30
- 会場 中妻公民館
- 対象 男性 ●定員 10名(先着順)
- 締切 5月15日(金) ●会費 1,000円
- 持ち物 エプロン、三角巾、割りばし、タッパー
- 申込 中妻公民館 ☎23-5541



## ご入学おめでとうございます！

双葉小学校及び釜石中学校の入学式に出席させていただきました。新生活をスタートさせ、期待に胸を膨らませている子どもたちを、地域の皆さんで温かく見守っていきましょう。



令和8年6月1日(月)は軽自動車税の納期限です

# 5月のサロン情報 (会場:中妻公民館)



日時		サロン名	内容
8日(金)	11:00~ 11:45	いきいき 生活応援事業 (はまゆり会との共催)	大正琴の演奏会を行います ※演奏会の後はカレー昼食会を行います(カレー代300円と白いご飯をお持ちください)
11日(月)	13:00~ 15:00	手芸教室	紙ねんどを土台にしたうさぎの人形を作ります 材料費:600円程度
<p style="color: red;">今月の「スマイル健康サロン」はお休みさせていただきます</p>			
20日(水)	9:15~ 10:00	ほっこり体操 楽しも会	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
26日(火)	13:30~ 15:00	地域サロン 「よったんせ」	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
28日(木)	9:00~ 10:00	かるっと運動 楽しも会	スポーツレク(ボッチャ)を行います

会員募集中

## 中妻スクラムメイト

- 日時: 5月20日(水) 10:00~12:00
  - 会場: 中妻公民館
  - 内容: ニュースポーツを行います
- ※ご参加には、会員登録が必要です
- 【問い合わせ】中妻公民館 ☎23-5543



## 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野外運動教室~

- 日時: 5月20日(水) 9:30~12:00
  - 場所: 釜石市球技場(甲子町10-159-4)
  - 定員: 中妻公民館分 先着10名
  - バス出発時間: 中妻公民館発 9:00
  - 申込: 中妻公民館の窓口または電話にて  
随時受付(☎23-5541)
  - 指導協力: 甲子GGクラブ
  - その他: バス利用希望の方は、5/19(火)までに  
申込をお願いします。
- ※天候の状況により中止する場合があります。

5月1日スタート



## かまいし健康チャレンジポイントが始まります!

- 実施期間 5月1日(金)~12月31日(木)
- 対象 18歳以上(高校生を除く)で市内  
に住所または勤務地を有する人

- 特典内容  
アプリ版: 市内協賛事業所によるサービス  
紙カード版: 満点でお米券440円分

※詳しくは市広報4/15号をご確認ください。  
【問い合わせ】市健康保険課 ☎22-0179



## 屋外ラジオ体操開始【期間: 5~9月】

5月からのラジオ体操は屋外で行います。

- 日時: 毎週月・水曜日 9:00~(雨天中止)
- 場所: 上中島復興住宅1期と2期中の庭  
それぞれで行います。



## 移動図書館の巡回日程【中妻地区】

13日(水)	10:45~11:15	昭和園クラブハウス
19日(火)	13:40~14:10	中妻地区生活応援センター
21日(木)	15:00~15:30	双葉学童育成クラブ
26日(火)	12:00~12:30	釜石地区合同庁舎

## 五月人形を飾りました

端午の節句に合わせて、鎧兜を展示しております。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

※5月15日まで展示予定です。

