

# 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8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

【甲子・小佐野・中妻】

## 大人のえんぞく♪ 橋野鉄鉱山ジオツアー

三陸ジオパークの一つとして認定されている橋野鉄鉱山とその周辺の史跡を、ジオパーク認定ガイドの案内で巡ります。

- 開催日 **9月3日(木)** 8:50 中妻公民館集合  
※マイクロバスで現地まで移動します
- 定員 10名(中妻公民館分)
- 申込 中妻公民館窓口または電話にて  
8/26(水)までにお申込ください
- 参加費 600円(弁当代)
- 持ち物 飲み物、帽子、雨具など
- 申込・問い合わせ 中妻公民館 ☎23-5541

### 行程

- 9:00 中妻公民館発
- 10:00 橋野鉄鉱山、御神楽スギ見学
- 12:10 昼食(栗橋ふれあいセンター)
- 13:10 どんぐり広場(トイレ休憩)
- 13:40 三浦命助之碑見学
- 14:30 中妻公民館着・解散



## みんなの作品展を開催しています

中妻公民館では、地域の皆さんの作品を集めた「みんなの作品展」を開催しております。ぜひお気軽にお立ち寄りいただき、個性あふれる作品をご覧ください。



### 展示作品募集中

皆さんの日頃の創作の成果を、この機会に発表してみませんか。たくさんのご応募を心よりお待ちしております。

【問い合わせ】  
中妻公民館 ☎23-5541

## 保健師のすこやかメモ

## 熱中症にご注意を!

熱中症で搬送される人は年々増加傾向にあります。熱中症の発生場所は、住宅内が最も多くなっています。みんなで声を掛け合いながら熱中症を予防しましょう。

### 熱中症の症状

・めまい ・体のだるさ ・たちくらみ ・足がつる など

⇒症状が進行すると頭痛や嘔吐、倦怠感などの症状が現れ、場合によっては死に至ることがあります。



### 熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給をしましょう。喉が渇いていなくても意識的に水分をとることが大切です。
- エアコンや扇風機を積極的に使用しましょう。
- バランスの良い食事を摂り、睡眠や休息を十分に取しましょう。

### 熱中症の応急処置

- エアコンが効いている室内など涼しい場所へ移動しましょう。
- 衣服を緩め、首筋、脇の下、足のつけねなどを冷やしましょう。
- 水分・塩分・経口補水液を摂取しましょう。

❗ 自力で水分が摂れない、声かけに対する反応が鈍いなどの症状がある場合は、  
すぐに**救急車(119)**を呼びましょう!



8月のサロン情報 (会場:中妻公民館)



| 日 時    |             | サロン名           | 内 容                            |
|--------|-------------|----------------|--------------------------------|
| 19日(水) | 9:15~10:00  | ほっこり体操<br>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     |
| 24日(月) | 13:00~15:00 | 手芸教室           | ちりめんで作るクリスマスの飾り物<br>材料費:600円程度 |
| 25日(火) | 13:30~15:00 | スマイル<br>健康サロン  | 血圧測定・健康相談・脳トレなどを行います           |
| 27日(木) | 9:00~10:00  | かるっと運動<br>楽しも会 | スポーツレク(ボッチャ)を行います              |

※今月の「いきいき生活応援事業」、地域サロン「よったんせ」はお休みです



小佐野・中妻公民館まつり 参加者説明会

今年も小佐野・中妻合同の公民館まつりを開催する予定です。出展・出演等ご希望の団体は、説明会へのご参加をお願いします。

●日時 8月31日(月) 13:30~14:30  
●会場 小佐野公民館  
●問い合わせ 中妻公民館 23-5541



すてきなおんがくかい in 上中島こども園

谷地畝晶子さん(歌)と阿部夕季恵さん(ピアノ)によるコンサートを開催します。

●日時 8月7日(金) 10:15~10:55  
●会場 上中島こども園  
●入場料 無料

釜石高校音楽部の皆さんも友情出演します♪  
【問い合わせ】上中島こども園 ☎23-7967



8月 移動図書館の巡回日程【中妻地区】

|        |             |              |
|--------|-------------|--------------|
| 5日(水)  | 10:35~11:05 | 昭和園クラブハウス    |
| 18日(火) | 13:45~14:15 | 中妻地区生活応援センター |
| 25日(火) | 12:00~12:30 | 釜石地区合同庁舎     |
| 27日(木) | 15:00~15:30 | 双葉学童育成クラブ    |

健康診査・肺がん・大腸がん検診のお知らせ  
場所:中妻地区生活応援センター

8月に中妻地区で実施する検診をお知らせします。事前に申込できなかった方の追加申込も受け付けております。

| 月 日     | 受付時間                      |
|---------|---------------------------|
| 8月4日(火) | 9:30~11:30 / 13:30~14:30  |
| 8月5日(水) |                           |
| 8月6日(木) | 13:30~15:00 / 18:00~19:30 |



【申込・問い合わせ】市健康保険課 ☎22-0179

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~

- 日 時: 8月12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お申込ください
  - 指導協力: 甲子GGクラブ
  - その他: バス利用希望の方は、8/10(月)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  
【申込・問い合わせ】中妻公民館 ☎23-5541

自主活動グループ紹介

詩吟友の会

詩吟友の会は、古くから親しまれてきた詩吟を気軽に楽しめるサークルです。詩の意味を味わいながら、ゆっくり声を伸ばして心も体もリフレッシュしましょう。

- 活 動 日 月2回火曜日 10:00~12:00
- 活動場所 中妻公民館

興味のある方は、中妻公民館までお問い合わせください。  
【問い合わせ】中妻公民館 ☎23-5541



和やかな雰囲気の中  
楽しく吟じています



第33回 釜石市ふれあい福祉まつり

- 日時 9月5日(土) 10:00~14:00
- 場所 釜石市民ホールTETTO
- 内容 ・物販会(パン、お菓子、手芸品等)  
・ステージ発表(かまいしこども園、正福寺幼稚園等)  
・作品展示会(すくすく親子教室、釜石祥雲支援学校等)  
・福祉活動紹介展示

※同会場で「第12回かまいし百円市」「じゃじゃじゃ交流会2026 in 釜石」が開催されます。



【問い合わせ】釜石市社会福祉協議会 ☎24-2511