

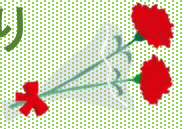
第190号  
令和6年5月発行  
(毎月1回発行)

発行責任者：立石 孝  
☎ 23-5524  
☎ 21-3151

# かっつまづ

5月

甲子地区生活応援センターだより  
公民館だより



市民みんなで健康づくりに取り組みましょう



## 令和6年かまishi健康チャレンジポイント

アプリ

紙カード

5月1日(水)スタート!

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方

ポイント付与期間

5月1日(水)~12月31日(火)

ここがリニューアル!

- ・【LINE版】が終了します。
- ・新たに「おさんぽ釜石アプリ」を使った【アプリ版】がスタートします。
- ・【紙カード版】満点ポイント数や特典内容が変更になります。(令和5年度のカードは使えません)

おさんぽ釜石アプリ版とは?

- ・毎日の歩数に応じてポイントがたまります。
- ・ポイントメニューに「ウォークラリー」を追加、市内各所を巡って楽しくウォーキングができます。
- ・貯めたポイントはスーパーアプリ「かまishiライフ」※1と連携して電子クーポンと交換でき、市内協賛事業所によるサービスとの交換や、ダブルチャンス抽選会に応募ができます!
- ※1スーパーアプリ「かまishiライフ」について、詳しくは広報4/1号をご覧ください。

詳しい内容は「広報かまishi 5/1号」に掲載される予定です。

さあ、あなたも楽しくコツコツ、健康づくりを始めましょう!

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

## 立正大学デリバリーカレッジ 受講者 募集

昨年度も大好評だった本カレッジに参加し、新たな発見をしてみませんか。

○内容(各日10時30分~12時)

1日目 6月1日(土)※対面方式

テーマ:アンチエイジングを目指す生き方と運動・スポーツ

2日目 6月8日(土)※オンライン

テーマ:誕生石とサイエンス

3日目 6月15日(土)※オンライン

テーマ 織田信長と現代日本-歴史社会学の立場から

○会場 中妻公民館

○対象 中学生以上 定員20名

※受講料無料、要申込み

○申込期限 各講座開催日の前日まで

○申込先・問い合わせ先

市まちづくり課生涯学習係 ☎ 27-8454

## 「まつくらサロン」を開催します。地区の方々に楽しいひと時を

日時:5月30日(木)10時30分~12時

内容:ストレッチ体操や参加者皆さんで歌を歌う等

場所:釜石球技場クラブハウス2階ラウンジ

※参加費無料。気軽にお越しください。

## ◇甲子応援センター保健師メモ◇

5月14日~20日はギャンブル等依存症問題啓発週間です~

○アルコールや薬物、ギャンブル等、「一度始めると自分の意思ではやめられない」「毎日やめようと思っているのに気が付けばやり続けてしまう」それは依存症という病気かもしれません。

○ギャンブル等依存症は、ギャンブル等にのめり込んでコントロールができなくなる精神疾患の一つです。これにより日常生活や社会生活に支障が生じることがあります。

○「(家族や知人が)依存症かもしれない」と思ったら、1人で抱え込まず、1人で解決しようとせず、応援センターや釜石保健所、岩手県精神保健福祉センターにご相談ください。

○家族や友人など周りの人が、依存症について正しい知識と理解を持ち、当事者の方を早めに治療や支援につなげていくこと。それが依存症を予防し、また回復につなげる大事な一歩です。

## 釜石市水道未普及地域対策事業補助金事業の実施について

○飲用井戸の整備費用を補助します。

◎注意事項:着工前に申請が必要です。

対象地区:大洞地区、鍋倉地区

補助額:対象経費の8/10(上限80万円)

申請期限:5月20日(月)まで

※予算がなくなり次第終了します。

問合せ先:市生活環境課 ☎ 27-8453

窓口からのお知らせ

▶5月末納期の市税等 【受付時間:8時30分~17時15分】

◎軽自動車税

◎各使用料(水道等) 5月分

★★甲子小学校からのお願い。今年度の学校ボランティアを募集しています。★★  
子供たちの学校生活をサポートをする様々な活動です。連絡先：甲子小学校 ☎23-5525



## 5月の公民館事業



### ◆西地区合同屋外運動教室

5月8日(水)9時30分～12時

指導協力：甲子GGクラブ

場所：釜石球技場 サッカーピッチ

※10名先着申込受付

当日は直接釜石球技場にご参集願  
います。雨天の場合は中止します。

申込先：甲子公民館

### ～地域のよりどころ～☆「談話ルームかつし」☆

ちょっと気になること等、気軽になんでも相談できます。ぜひ、ご来所を。今回より相談の前に話題を設けることとしました。今月の話題は「ギャンブル依存症」です。

気になる方も是非ご参加を。個別相談の予約も承ります。

日時：5月13日(月) 14時から15時30分

※毎月第2月曜日、同じ時間で実施しています。

場所：甲子公民館 2階ホール 電話：23-5524又は21-3151

### ☆ゆう遊講座☆

#### 備えて安心！在宅避難のススメ

日時：5月14日(火)

10時00分～11時30分

場所：甲子公民館

内容：各地で地震等が相次いでいます。災害対応について学びましょう

講師：明治安田生命保険相互会社

※事前の申込が必要です。

申込先：甲子公民館

### ☆釜石横断駅伝ウォーキング☆

#### ＜今年度は釜石南（唐丹～釜石駅）コース＞

恒例となりました駅伝ウォーキング。今年度は唐丹町から釜石駅を目指して4日間のウォーキングとなります。

釜石西地区(中妻・小佐野・甲子)の皆さんで釜石駅を目指しましょう。

日時：6月3日(月)、11日(火)、18日(火)、24日(月)

予備日7月1日(月)

場所：1日目(唐丹町荒川～同大曾根)2日目(大曾根～花露

辺～大曾根)3日目(唐丹町大曾根～平田)4日目

(平田～釜石駅)いずれも公民館集合、バスで現地

移動した後ウォーキング開始します。集合時間9時

参加：甲子公民館定員10名(事前申込制)

可能であれば4日間参加可能な方

※雨天の場合は1回に限り延期します。

雨天中止が2回重なった場合は平田が

ゴールに。昼食はありません。

水分、塩分は各自で準備願います。

申込先：甲子公民館 ☎23-5524



### ☆洞関・大橋おたっしや相談会

市税等の収納業務や保健師による健康相談・血圧測定などを行います。

洞関

日時：5月15日(水)10時～11時半

場所：洞関コミュニティ消防センター

大橋

日時：5月23日(木) 9時～11時

場所：仙人インフォメーションセンター

### ☆デイサービス(ふれあい教室)

◇日時：5月10日(金)

10時～11時45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、大洞、大畑、大畑団地でも開催しております。

※詳細は、老人福祉センター内

ふれあい教室事務局 ☎ 25-0896

### ☆5月の「かつし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

○体調のすぐれない時は無理せず自宅で休みましょう。

◆いきいき健康教室 5月7日(火)講師：佐久間定樹先生

◆ゆったりゆったり運動 5月8日(水)講師：蓮見純子先生

◆健康講話とレク 5月9日(木)講師：伊藤慶展先生

◆いきいき健康教室 5月21日(火)講師：佐久間定樹先生

◆ストレッチ教室 5月24日(金)講師：阿部直美先生

※ストレッチ教室：バスタオルとタオルをご持参ください。

◆高齢者卓球教室 毎週水曜日 講師：安久津吉延先生  
(旧大松小体育館)

