



中妻地区地域会議だより/中妻公民館だより 3月号

〔発行責任者〕

センター長：丸岡秀彰

釜石市上中島町2丁目6番36号

〔電話番号〕

窓口関係：23-5541

相談・公民館関係：23-5543

がん検診の申込はお済ですか？

○がんは日本人の2人に1人がかかる病気です。しかし、早期発見することで、負担が少なく治療・治癒できます。あなた自身のために、あなたを大切に思う家族のためにもがん検診を忘れずに受けましょう。

○釜石市では2月下旬から平成29年度の各種がん検診申込書を郵送で送付しています。申込がお済でない方は3月31日までに申し込みましょう。

【問い合わせ先】釜石市健康推進課 TEL 22-0179

平成28年度の 高齢者肺炎球菌予防接種は 3月31日までです！

○今年度対象の方は忘れずに接種期間内に接種をお願いします。

○詳しくはH28年4月に郵送しましたご案内をご確認ください。

『かまいし地域づくりフォーラム』を開催しました

2月19日（日）釜石PIT（釜石情報交流センター）において平成28年度『かまいし地域づくりフォーラム』が開催されました。フォーラムには市内8地区の地域会議構成員のほか地域住民など約120人が参加しました。

今年度は、東京大学高齢社会総合研究機構の後藤先生による「住民主体で作る健康、長寿の釜石～活力ある超高齢社会をめざして～」として基調講演に続き、小佐野地区と栗林地区でご近所支えあい事業の活動をしている2団体から事例発表を頂きました。

地域サロン「よったんせ」

【日 時】3月7日（火）

13：30～15：00

【場 所】中妻公民館

「青い空の会」主催のサロンです。お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう

♪ 足もみ隊の方々も来てくだ

さいます。

どなたでも参加できますので、お気軽にお越し下さい。



市役所職員をかたる還付金 詐欺にご用心！

最近、市役所職員をかたり、「医療費等の還付金があるのでATMに行ってほしい」などといった不審電話が発生しております。市役所では、銀行やコンビニなどへ行ってATMの操作をお願いすることは絶対ありません。すぐに警察署へ通報しましょう。

釜石警察署 25-0110

釜石市消費生活センター 22-2701



のぞみ体操教室



【日 時】

3月13日(月)、27日(月)

13:30~15:00

【場 所】中妻公民館

【持ち物】タオル・飲み物・バスタルやマット
(横になります) 動きやすい服装でお越しください。

【問い合わせ先】

釜石支援センター望 TEL55-6330

健康相談を実施します

○生活習慣病などの健康に関する相談を行います。

【日 時】3月15日(水)

9:00~12:00

【場 所】中妻公民館



※1人1時間程度、予約制です。

○相談を希望される方は、3月14日(火)までに中妻地区生活応援センターにお申込み下さい。

TEL23-5543

「かまいし健康チャレンジポイント事業」について

市では健康づくりに取り組む皆さんを応援するため、「かまいし健康チャレンジポイント事業」を実施しています。

○ポイントの貯め方

① 市が行う各種がん検診の受診など：1健診ごとに300ポイント。3健診目は400ポイント

② 健康イベント・公民館事業・働く婦人の家事業への参加：1回参加毎に100ポイント

○特典(商品券)

① 2,000ポイント 商品券500円

② 3,000ポイント(満点) 商品券1,000円

※詳しくは、各生活応援センターに置いてあるチラシ又は、市のホームページで「かまいし健康チャレンジポイント事業」を検索してください。

【問い合わせ先】

市地域包括ケア推進本部

TEL22-0233

食塩をとりすぎていませんか？

皆さんの積極的な取り組みで脳卒中を防ぎましょう！

岩手県の脳卒中による死亡率は男女ともに全国ワースト1です。また、65歳未満の若年者層の死亡率は、全国の2倍近い状況です。

上手な減塩のポイント！！

- ① 麺類の汁は、飲み干さない
- ② しょうゆは「かける」ではなく「つける」
- ③ 調味料に含まれる塩分量を知っておく
- ④ カリウムが多く含まれる野菜、果物、いも、納豆などを食べよう