

## 胃がん検診を追加実施します

平成30年度胃がん検診を受けていない人やしばらく胃がん検診を受けていない人は、この機会にぜひ受検してください。

**日時** 2月24日(日)7時～9時

**場所** 昭和園クラブハウス

**対象** 市在住で40歳以上（平成31年3月31日時点）の人

※平成30年度中に市や職場の胃がん検診を受けた人や病院で検査を受けた人、受ける予定の人は検査不要です

**検診料** 1,600円

※70歳以上（平成31年3月31日時点）の人、市民税非課税世帯、生活保護受給者は無料

**申込期間** 2月1日(金)～20日(水)（土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時15分）

**定員** 先着200人

**注意事項** 定期的に胃の検査を受けている人や胃がんなどの疾患により通院や治療を受けている人などは事前に主治医に相談の上、お申し込みください。なお、自力での体重の支えや回転が難しい、水や食べ物の飲み込みが悪い、むせやすいなど健康状態によっては受検できない場合があります。不安な点がある人は、申し込みの際にご相談ください

## スパイス&ハーブを使った体験型イベント「見て」「ふれて」「味わって」みませんか？

市は、平成30年12月から平成31年3月までで「釜石市減塩取り組み強化期間」として脳卒中予防に集中的に取り組んでいます。

なかでも食事の減塩はとても大切です。しかし、塩分を減らすと、味が物足りなく感じてしまうことがあります。その解消法としてスパイスとハーブを効果的に使う方法があります。スパイスとハーブの使い方をマスターして、おいしい減塩料理を実践しましょう。

日時	2月16日(土)13時～15時
場所	釜石市民ホールTETTO ホールB
定員	先着80人
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハーブソルト体験</li> <li>・香り当てクイズ</li> <li>・スープをおいしく減塩・スパイス体験</li> <li>・各種測定（血圧測定、血管年齢測定など）</li> </ul>
参加費	無料
申込期限	2月12日(火)（土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時15分）

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179

## 心のケア班市民講座「こころのじかん7」

自分や身近な人のために、ストレスと対処などをはじめとする心理的な知識、傾聴などの支援方法、そして心のことについて考える市民講座を開催します。

月	日	曜日	場所	テーマ	講師
2	21	木	陸前高田市コミュニティホール	「やはり、リラクセーションを身につけましょう！ーストレス対策の基本ー」	岩手大学人文社会科学部 教授 山口浩さん
	22	金	青葉ビル	「子どもの可能性を大きくする心理学的方法」	同大学人文社会科学部 教授 織田信男さん
	25	月	大船渡市防災観光交流センター	「悲しみを抱える・悲しみを支える」	同大学三陸復興・地域創生推進機構 特任准教授 佐々木誠さん
	28	木	シーアリーナ（宮古市）	「幸せとは何か？ー家族・スピリチャリティ・美」	同大学人文社会科学部 准教授 奥野雅子さん

**時間** 各回13時30分～15時（開場13時）

**参加費** 無料

**対象** 中学生以上（各回先着30人）

※開催地以外の人でも参加できます

**申込期限** 開催日の2日前

**申込方法** 件名を「こころのじかん」とし、参加希望

講座・全員分の氏名・緊急連絡先を明記の上、電話、FAX、メールでお申し込みください

申し込み・問い合わせ 岩手大学釜石サテライト ☎55-5691 FAX36-1610 ✉heart@iwate-u.ac.jp

# 市政懇談会を開催します

市が進めている計画や主要事業などを説明し、市民の皆さんの意見や提言を今後の事業推進に反映させるため、市政懇談会を開催します。市民であればどの会場でも参加できます。

### ラグビーワールドカップ2019™釜石開催への取り組みについて

- ・開催に向けた主な取り組みについて
- ・運営経費、財源などについて

### 新市庁舎の建設について

- ・釜石市新庁舎建設基本計画（案）について
- ・意見募集について

### 平成31年度地域公共交通再編について

- ・栗橋、鵜住居、箱崎、平田、唐丹地区のバス運行経路およびダイヤ（案）について
- ・市が運行する地区のバス料金について

### うのすまい・トモスの進捗状況について

- ・施設の概要と整備状況、管理運営について
- ※施設…釜石祈りのパーク、いのちをつなぐ未来館、鵜の郷交流館

日時、場所

月	日	曜日	場所	時間
2	13	水	青葉ビル	18時30分～
	14	木	松倉地区コミュニティ消防センター	
	15	金	唐丹地区生活応援センター	
	16	土	栗橋地区基幹集落センター	9時30分～
	20	水	平田集会所	18時30分～
	21	木	鵜住居地区生活応援センター	
	22	金	中妻地区生活応援センター	
	25	月	小佐野コミュニティ会館	

その他 資料は当日会場で配布する他、2月中旬に市のホームページへ掲載します。説明項目についての意見は、懇談会での発言の他、「みんなの声の箱」への投函、郵送、FAX、メールなど文書でお寄せください

**意見受付期間** 2月13日(水)～28日(木)

※提出された意見に対して個別の回答は行いません

※提出された意見は、集約の上市のホームページなどで紹介する場合があります

提出先・問い合わせ 市広聴広報課 広聴係 ☎27-8419 FAX22-2678

〒026-8686 只越町3-9-13 ✉koutyou@city.kamaishi.iwate.jp

## 市道天神町3号線の道路改良工事

問い合わせ 市建設課 土木係 ☎27-8430

市道天神町3号線の道路の改良工事を行います。ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

**工事箇所** 大町只越町1号線から天神町仮設団地入口まで

**内容** 道路のクランクを解消し勾配を緩和、車がすれ違えるように待避所を設置、道路の拡幅（道幅4mを確保）など

**予定工期** 5月15日(水)まで

**作業時間** 8時30分～16時30分

※工事箇所の状況によって、作業時間などが変更となる場合もありますので、工事看板をご確認ください

