

第159号
令和3年10月発行
(毎月1回発行)

発行責任者：佐々木利光
☎ 23-5524
☎ 21-3151

かっつまづ

10月

甲子地区生活応援センターだより 公民館だより



◇延期されていた「健康診断」及び「大腸がん検診」「胃がん検診」の追加申込を実施します

＜健康診断＞〔8月未実施の延期分〕
日程：10月11日(月)～10月13日(水)
受付：9時～11時、13時～14時30分
会場：シープラザ釜石
※詳細については10/1広報を確認願います

＜大腸がん検診＞〔追加申込〕
申込期間：10月29日(金)まで。
8時30分～17時15分
申込方法：市健康推進課へ電話で申し込む
※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、
電話番号を伝える

＜胃がん検診＞〔追加申込〕
申込期間：10月4日(月)～10月22日(金)まで
8時30分～17時15分
申込方法：市健康推進課へ電話で申し込む
※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、
電話番号を伝える

◇かまいしエール券が数量限定で再販売されます

販売開始日 10月1日(金)
購入上限 1人1冊(代理人購入可)
※1回目の販売で購入した人も購入可能です
※代理人購入は同一世帯(市内居住)の人に
限ります
販売対象：市内に居住または勤務している人
購入方法：各販売所に身分証明書を持参し購入
してください。(申請書への記入が必要です)
販売場所：市内スーパー(マルイチ除く)
市商工観光課、各地区生活応援
センター、釜石観光総合案内所
利用期限：12月31日(金)
【問い合わせ：市商工観光課、釜石観光物産協会】
☎(27)8421 ☎(27)8172

【胃がん検診日程(甲子地区)】
・10月20日(木) 洞関地区コミュニティ消防センター
・10月21日(木) 松倉地区コミュニティ消防センター
・11月 8日(月) 洞関地区コミュニティ消防センター
【問い合わせ：健康推進課 ☎(22)0179】

◇甲子応援センター保健師メモ◇

【こころの相談窓口のご案内】

～思いあたることはありませんか？～

次のようなことを感じたら、こころの相談窓口などに相談してみてもいいでしょうか。

- ・体がだるい
- ・やる気が出ない
- ・朝起きるのがつらい
- ・眠れない
- ・涙もろくなった
- ・不安で落ち着かない
- ・すぐに腹が立つ
- ・何をしても面白くない

＜相談窓口など＞

- 電話相談：こころ相談ホットライン(☎090-2971-4014)
- 釜石地域こころのケアセンター：震災ストレス相談[予約制](☎25-1822)
- 釜石保健所：こころの相談[予約制](☎25-2710)
- いわてこどもセンター：釜石ランチ(☎019-651-5110)

＜市内：精神科医療機関＞

- 釜石厚生病院(☎23-5105)野田町
- 釜石のぞみ病院[ストレス外来](☎31-2300)大渡町 ※完全予約
- 藤井クリニック[精神神経科](☎27-8857)只越町

【問い合わせ：健康推進課 ☎(22)0179、各地区生活応援センター】



窓口からのお知らせ

▶10月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】
◎市県民税3期 ◎国民健康保険税4期
◎各使用料(水道等) 10月分

◇乳がん自己触診教室を実施します

- 日時：令和3年11月26日(金) 午前10時30分から11時30分まで
- 場所：青葉ビル
- 対象：市内在住の女性
- 講師：岩手県対がん協会 保健師
- 内容：①乳がんについて、乳房自己触診法
②触診モデルを活用し、「しこり」を体感
- 定員：20名
- 申し込み期限：11月19日(金)
- 申込先：健康推進課 電話22-0179
- ※ 託児を設けず。希望する人は、申込みの際にお伝え下さい。

◇甲子小学校体操着リユース事業のお知らせ

サイズが小さくなったり、小学校を卒業されて不要になった体操着を回収して、必要な児童に受け渡す事業を行っています。

詳細は、中田薬局HP又は中田薬局松倉店(☎23-1230)にお問い合わせ下さい。



中田薬局 HP



10月の公民館事業

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う「岩手緊急事態宣言」が解除されたことから、10月から貸館を含めた館内利用を再開いたします。

利用に際しては、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、引き続きマスク着用や手指消毒などの基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。

☆公民館朝杯グラウンドゴルフ大会の開催について☆

毎年恒例のグラウンドゴルフ大会を開催します。例年より遅い開催となり少し肌寒い季節となりますが、秋空の下、身体を動かして元気に楽しみましょう！

- 日時：11月5日(金) 9時～12時 (9時集合)
- 場所：釜石市球技場(集合は各自となります。)
- 申込期限：10月25日(月)
- 申し込み：先着60名。個人、グループのどちらでも可。
- ※1チーム5人。12チームでゲームを実施します。
- 問い合わせ：甲子公民館



☆ゆう遊講座☆

シニアにもできる脳トレゲーム教室

コロナ禍で外出する機会もめっきり減っているとありますが、脳トレゲームで心と身体を動かしてみませんか！

- 日時：10月14日(木) 10時～11時30分
- 場所：甲子公民館
- 内容：脳トレゲーム
- 定員：先着16名
- 講師：盛岡医療福祉スポーツ専門学校
- 申込先：甲子公民館



☆ゆったりウォーキング☆

- 日時：10月15日(金) 9時00分～12時00分
- 講師：蓮見純子先生
- <コース内容>
- ◎公民館→慈念寺P→金剛山遍照院→八十八ヶ所霊場巡り→慈念寺P→公民館
- 雨天の場合は、別コースとなります
センター→橋野鉄鉱山インフォメーションセンター→橋野鉄鉱山→センター
- ※1 小雨決行のため雨具を持参願います。
- ※2 杖又はポールなどの持参をお勧めします。
- ※3 飲物を持参願います。



☆デイサービス(ふれあい教室)☆

- ◇日時：10月8日(金) 10時～11時45分
- ※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、大洞地区でも開催しております。
- ※詳細は、釜石市ふれあい交流センター清風園 (☎27-3555)

☆10月の「かっし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

○コロナ感染対策のため、全ての講座で申し込みが必要となります。お手数ですがご協力をお願いいたします。
○ご来館前に、自宅での検温をお願いいたします。
○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 10月 5日(火)講師：佐久間定樹先生
10月19日(火)講師： //
- ◆ストレッチ教室 10月22日(金)講師：阿部直美先生
- ◆ゆったりまったり運動 10月29日(金)講師：蓮見純子先生
- ◆高齢者卓球教室 毎週金曜日 講師：安久津吉延先生 (旧大松小体育館)

申込先：甲子公民館

☆大橋おたっしゃ相談会☆

- 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。
- 日時：10月28日(木) 9時～11時
- 場所：仙人インフォメーションセンター