

第162号
令和4年1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

1月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより

HAPPY
NEW
YEAR!



新年あけましておめでとうございます

地域の皆様に、より身近な行政の窓口として、また、様々な活動の拠点として親しんでいただけるよう、職員一同明るく元気に頑張ります。本年も昨年同様ご支援とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

今年もよろしく
お願いです

謹賀新春

甲子地区生活応援センター職員一同

◇新型コロナワクチン接種情報

<Q: ワクチンの3回目はいつ受ければいいですか?>
⇒対象は、原則2回目の接種から8か月以上経過した18歳以上の方です。

接種が可能となる時期に合わせて順次「接種券」を送付します。

<Q: まだ1回も接種していません。接種希望する場合どうすればいいですか?>

⇒市新型コロナワクチン接種推進室へご相談をお願いします。(☎22-4567又は22-4568)

<Q: 会食の際の基本的な感染対策を教えてください>

⇒三密を避ける、短時間の会食、深酒をしない、大声を出さない、会話の時はマスクをする。

◇「妊産婦アクセス支援助成金申請受付」のご案内

日時：毎週金曜日 13時30分～15時
場所：市健康推進課

(保健福祉センター2階)

持ち物：母子健康手帳、通帳、領収書
領収書(宿泊費・タクシー料金)

問い合わせ：市健康推進課 ☎22-0179

◇「インフルエンザ予防接種」の助成期間が延長されます

○令和3年12月28日(火)まででしたが、令和4年1月31日(月)まで延長されます。

◇甲子応援センター保健師メモ◇

～今年も元気な1年にしましょう～

○健康で長生きは皆さんの願いです。

毎日の生活の積み重ねが健康な身体を作ります。

今年も「健康診断・がん検診」を受けて健康づくりに努めましょう!



Q 何才代でどんな「がん」にかかりやすいの?

A 「がん」は一般的に高齢になるほどかかりやすくなる病気です。

がんのかかりやすさ(患者数:罹患率)で傾向をみると、男性では、多くの年代で「大腸がん」「胃がん」「肺がん」が1・2・3位をしめています。60～70才代で「前立腺がん」が高い傾向にあります。女性では、60～70才代までは「大腸がん」「乳がん」「肺がん」が1・2・3位を占めており、若年層では「子宮がん」が上位に入り80才以上の高齢層では「胃がん」が「乳がん」に代わり2位になっています。

Q 「がん検診」は早期発見に役立っているの?

A がん検診で発見された場合には、全ての部位で「早い時期のがん」として発見されることが多くなっています。

定期的に「がん検診」を受診することで、がんを早期発見することができます。

窓口からのお知らせ

▶1月末納期の市税等

◎市県民税4期

◎各使用料(水道等) 1月分

【受付時間:8時30分～17時15分】

◎国民健康保険税7期

◇冬の「食中毒」に注意しましょう

冬場にノロウイルス感染症などの食中毒が多く発生します。

ウイルスは手指や食品などを介して経口で感染します。

特に子供や高齢者は重篤化することがある為注意が必要です。

- ① 手洗いの徹底
- ② 人からの感染を防ぐ
感染した人の便や嘔吐物から感染しないよう手袋やマスクを着用し塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- ③ 食品からの感染を防ぐ
二枚貝は十分に加熱しましょう。調理器具も消毒しましょう。

◇国民健康保険税税率改正住民説明会の開催について

令和4年度に国民健康保険税の税率改正についての説明会が開催されます。

- 日時 : 1月28日(金) 18時から
場所 : 甲子地区生活応援センター2階会議室
対象者 : ①国保被保険者
②国保被保険者がいる世帯の方
内容 : ①改正内容について
②簡易早見表による概算見込額について
その他 : 甲子地区生活応援センター以外の会場でも開催されます。詳細は市広報1/15号又は市ホームページをご覧ください。

問い合わせ : 市民課国保年金係 ☎27-8450

1月の公民館事業



☆ゆう遊講座☆

ニュースポーツの実技指導

正月明けの運動不足をニュースポーツをして解消してみたいかでしょうか。

室内での実施になりますので、天候を気にせず楽しみましょう!

日時 : 1月25日(火)
10時~11時30分

場所 : 甲子公民館

内容 : ポッチャ

スライドカーリング



講師 : 釜石市スポーツ推進委員

申込先 : 甲子公民館

☆ゆったりウォーキング☆



【甲子郷日月神社参拝】



日時 : 1月21日(金) 9時~12時

講師 : 蓮見純子先生

コース : 公民館 → 林業センター → 日月神社 → 山神社
→ 八幡神社 → 公民館

※ 日月神社にて宮司様による参加者一人一人の御祈禱を予定しております。

※ 参拝、御祈禱がありますので、300円をご用意ください。

※ 御祈禱後、希望する方は御朱印を頂くことが出来ます。

※ 小雨決行



☆1月の「かし健康講座」(10:00~12:00)情報☆

○コロナ感染対策のため、下記講座は人数制限を継続しますので、申し込みが必要になります。

○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 1月 4日(火) 講師: 佐久間定樹先生
1月18日(火) 講師: "

◆ゆったりまったり運動 1月 7日(金) 講師: 蓮見純子先生

◆健康講話とレク 1月13日(木) 講師: 伊藤慶展先生

◆ストレッチ教室 1月28日(金) 講師: 阿部直美先生

◆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 : 1月27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 : 1月14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)