

第164号
令和4年3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

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより



◇小児(5~11歳)への新型コロナワクチン接種が始まります

2月15日号広報に掲載されておりますが、3月から新型コロナワクチン接種が始まります！

使用するワクチンは小児用のファイザー社製ワクチンで、1回目を接種してから3週間後に2回目の接種をします。詳しくは接種券に同封の案内をご覧ください。

【問い合わせ：ワクチン接種推進室 ☎22-4567 22-4568】

◇釜石市民劇場「満天の星は知っている」観覧希望の方へ 前売り券事前申込のご案内

前売り券の事前申込書に必要事項記載のうえ、各地区生活応援センター窓口へ提出し、前売りチケット引換券を受領願います。

当日会場に引換券と代金を持参していただくことで、前売りチケットと引換できます。

事前申込書は、各地区生活応援センターに用意しております。

日時：3月6日(日)10:30開演/14:30開演(2回開演)

前売り券：高校生以上1,000円(当日1,300円)

※中学生以下は無料

【問い合わせ：釜石市民劇場実行委員会】

☎090-7798-2307(久保)

◇甲子小学校体操着リユース事業 (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お知らせいたします。

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



◇「R3年度高齢者肺炎球菌予防接種」はお済ですか？

対象者には、R3年7月中旬に予診票を送付しています。

費用：4,000円

接種期限：令和4年3月31日(木)まで。

忘れずに接種しましょう。

他のワクチンとの間隔は2週間になっています。

【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◇ ～糖尿病が増えています！～

●市の健康診断で血糖値が高い人が増えています。

「糖尿病は甘いものを食べ過ぎて太ってしまい、尿に糖がでてしまう病気」と簡単に思っていないませんか？また、薬さえ飲んでいれば大丈夫とっていませんか。

血糖値を高いままにしておくと、恐ろしいことに全身の血管が傷ついてしまい動脈硬化が進行しいろいろな病気(合併症)を併発してしまうのです。

糖尿病は血管の病気でもある為「全身病」と言われています。

<糖尿病の主な合併症>

- 脳梗塞・心筋梗塞
- 糖尿病網膜症(眼底出血・網膜剥離・失明など)
- 糖尿病腎症(悪化すると人工透析)



<予防・改善するには>

○健康的な生活習慣に改善することが大切です。まずは今の生活習慣を見直しましょう。

- ・食事、運動、生活、体重管理をきちんと見直す必要があります。
- ・薬を飲んでいるから「大丈夫」ではなく、服薬と合わせて生活習慣改善がとても大事になります。

窓口からのお知らせ

▶3月末納期の市税等

【受付時間：8時30分～17時15分】

◎各使用料(水道等) 2月分

◇「どこシル伝言板」(釜石市認知症高齢者徘徊SOSネットワーク事業)について

市では、高齢者等が行方不明になった際の早期発見を目的として、認知症高齢者徘徊SOSネットワーク事業として「どこシル伝言板」を実施しています。
QRコードラベルを活用したシステムで、認知症等による行方不明高齢者の発見から保護、帰宅までを安全にサポートするものです。

対象者: 認知症などで道に迷う心配がある高齢者等で利用を希望する人
※QRコードが印刷されたシールを無料で配布します。
登録方法: 事前登録が必要です。釜石市地域包括支援センターまでお問い合わせください。【問い合わせ: 地域包括支援センター ☎(22)2620】

◇令和4年度「がん検診」申込み忘れずに!【重要】

自分の健康・家族の健康を守る為に「がん検診」を受けましょう。

申込み期日: **令和4年3月31日(木)まで**
【問い合わせ: 健康推進課 ☎22-0179】

どこシル伝言板とは?



事業内容が動画で確認できます。



3月の公民館事業

☆ゆう遊講座☆

～遺跡から見る釜石～
(甲子及びその周辺含む)

当市にある遺跡から過去の歴史などについて、学んでみませんか。
日時: 3月24日(木) 10時～11時30分
場所: 甲子公民館
内容: 遺跡から学ぶ歴史
講師: 市文化振興課
申込先: 甲子公民館

☆公民館事業での健康チャレンジポイントについて

現在、公民館事業への参加などで、健康チャレンジポイントを付与していますが、今後は次のとおりとなります。

- ①今年度のチャレンジポイントの付与は3月31日(木)で終了。
※現在のカードは4月1日(金)から使えなくなります。
- ②3月31日(木)までの歩数記録ポイント付与と、特典交換は4月28日(木)まで。
- ③令和4年度の事業開始までの間、ポイント付与は休止。
- ④Wチャンス抽選会について、3/15号広報でお知らせ。
- ⑤令和4年度事業については、広報、HP等で周知されます。

☆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。
日時: 3月24日(木) 9時～11時
場所: 仙人インフォメーションセンター

☆3月の「かっし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

○新型コロナウイルス感染が拡大しています。感染防止対策のため、下記講座は人数制限を実施していますので、申し込みが必要になります。
○県外との往来や、県外の方と接した方は公民館にお問い合わせ願います。
○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。

☆デイサービス(ふれあい教室)☆

◇日時: 3月11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)

- ◆いきいき健康教室 3月 1日(火)講師: 佐久間定樹先生
3月15日(火)講師: "
- ◆ゆったりまったり運動 3月 4日(金)講師: 蓮見純子先生
- ◆健康講話とレク 3月10日(木)講師: 伊藤慶展先生
- ◆ストレッチ教室 3月25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