

第165号
令和4年4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 4月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより

◇坪内口バス停(釜石駅方面行き)にバス待合所を整備しました

市では、いわての森林づくり県民税を活用して、市内3か所(坪内口、小佐野駅前、合同庁舎前)に県産材を利用したバス待合所の整備を行いました。バス待ち環境が快適になりましたので、お出かけの際はぜひ公共交通をご利用下さい。
問い合わせ：市生活環境課 ☎27-8451



◇公園遊具リニューアルのお知らせ

松倉東公園の遊具の一部がリニューアルされました。どなたでも利用できますので是非お立ち寄りください。



問い合わせ：
市都市計画課 ☎27-8435

◇「お花見クリーンアップ」のお知らせ

日時：令和4年4月2日(土) 9:30~10:30頃
※雨天・荒天の場合は4月3日(日)に延期
場所：県立病院から市球技場までの甲子川沿い道路、土手
拠点場所：グランバー(株)南側土手下
その他：①自由参加、自由解散です
②拾ったゴミは可能な限り持ち帰りまたは拠点場所に置いてください。
③ビン・缶は分別願います。
④粗大ごみは拾わないでください。
⑤作業中の事故等は自己責任となります。
⑥マスク着用、密集を避けることをお願いします。

問い合わせ：かまいし環境ネットワーク
代表 加藤 ☎080-2843-8644

◇子ども救急相談電話(岩手県医師会)

こどもの病気や事故への対処を看護師さんがアドバイスします。

日時： 年中無休 19時~23時
相談電話 #8000(局番なし)
☎019-605-9000

◇甲子応援センター保健師メモ◇

~高血圧は動脈硬化を引き起こします~

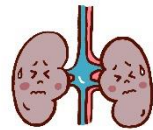
○「動脈硬化」という言葉は聞いたことがあると思います。

血圧が高いままそのままにしておくと、動脈硬化(血管が弱くなりもろくなってしまう状態)が進んでしまいます。

血管は目にみえないので、自覚症状がないままやがて生命に関わる重篤な疾患を招いて しまうことがあります。

<動脈硬化による主な合併症>

○脳梗塞、脳出血 ・狭心症、心筋梗塞 ・腎硬化症など



加齢と共に血管も老いると言われてます。

若い頃からの塩分のとり過ぎや運動不足、肥満、喫煙などの生活習慣が老化を早める原因になります。「薬を飲んでるから大丈夫」ではなく、普段から血圧を測り、健康的な生活習慣を続け、病気に近づかない生活を送ることがとても大切です。

窓口からのお知らせ

▶4月末納期の市税等 【受付時間：8時30分~17時15分】

◎固定資産税1期 ◎各使用料(水道等) 4月分

◇小児(5～7歳)市新型コロナワクチン接種が 始まります

対象者にはすでにご案内が届いていると思います。
ご案内のとおり、接種の方法は、個別接種(小児科
医のいる医療機関)で行います。

強制ではありませんので、検討されてから接種を
お願いします。

<相談窓口>

○岩手県新型コロナワクチン専門相談コール
センター

(医学的な知見が必要な専門的な相談)

☎ 0120-895-670

○新型コロナワクチン接種推進室

(コロナワクチン接種に関するの困りごと)

☎ 22-4567、22-4568



◇令和4年度の甲子地区生活応援センターについて

今年度の定期人事異動に伴う職員の変更はありませんでした。地域の皆さまが住みよい地域づくりに
貢献できるよう、職員一同各種事業に取り組んでいきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

◇「釜石市民健康講座」のお知らせ

講演の後に、令和3年度「健康チャレンジポイント
ダブルチャンス抽選会」を行います。

ふるってご参加ください!

日時: 4月24日(日) 13時30分～

場所: 市民ホールTETTO ホールBギャラリー

対象: 市民一般

講演: 「知って、防ごう、脳卒中!

～健康長寿 日本一へのトライ～」

講師: 岩手医科大学 総合診療内科

大間々 真一医師

※講演の前には、血圧・体組成・血管年齢・ベジ
チェックを行います。この機会に測定してみましよう。

問い合わせ: 市健康推進課成人保健係

☎ 22-0179



4月の公民館事業

☆ゆう遊講座☆

楽しく学ぼう! 薬剤師さんのお薬教室

日時: 4月27日(水)
13時30分～15時

場所: 甲子公民館

内容: ①地域包括ケアシステム等について
②正しい薬の飲み方、薬局の活用等

講師: ①市地域包括ケアシステム担当者
②薬剤師

申込先: 甲子公民館



☆ゆったりウォーキング☆

<花見ウォーキング編>

日時: 4月15日(金) 9時～11時30分

講師: 蓮見純子先生

【コース】

公民館 → 松倉神社 → ほだの生育散策 →
釜石高校土手沿い散策 → 市民球技場(トイレ休憩)
→ 県立釜石病院土手沿い → 公民館

※1 小雨決行のため雨具をご持参願います。

※2 杖又はポールなどのご持参をお勧めします。



☆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: 4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

☆デイサービス(ふれあい教室)☆

◇日時: 4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)

☆4月の「かっし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

○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。

◆いきいき健康教室 4月 5日(火)講師: 佐久間定樹先生
4月 19日(火)講師: //

◆ゆったりまったり運動 4月 1日(金)講師: 蓮見純子先生

◆ストレッチ教室 4月 22日(金)講師: 阿部直美先生

※ストレッチ教室: バスタオルとタオルをご持参ください。

◆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