

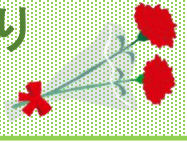
第166号  
令和4年5月発行  
(毎月1回発行)

発行責任者：佐々木利光  
☎ 23-5524  
☎ 21-3151

# かっつまづ

5月

甲子地区生活応援センターだより  
公民館だより



## ◇R4釜石市産後ケア事業「まんまるぎゅっと」のお知らせ

産前産後のお母さんや赤ちゃんが、ゆったりおしゃべりしたり 個別でじっくり相談したりできるサロンです。

ヨガ教室や助産師さんの相談もできます。

場所：鵜住居医療センター

日程・利用時間：利用するサロンによって異なります

利用料：1回500円 ※予約制です

問い合わせ：市健康推進課 ☎22-0179

申し込み：NPO法人「まんまる」090-2981-1135

## ◇「かまいしエール券」が販売されます！

販売等の詳細については、5月15日号の広報かまいしに掲載されますので、内容をご覧のうえご購入願います。

問い合わせ：市商工観光課 ☎27-8421

## ◇「新型コロナワクチン接種相談窓口」について

○医学的な知見が必要な専門的な相談は  
岩手県新型コロナワクチン専門相談  
コールセンター ☎0120-895-670

○コロナワクチン接種に関する困りごと(市の相談窓口)  
ワクチン接種推進室 ☎22-4567  
22-4568(直通)

## ◇「かっし子育て支援センター」が開所しました！

ふれあい交流センター清風園で開所していた「甲子子育て支援センター」が今年の3月で閉所され4月から正福寺幼稚園舎内に「かっし子育て支援センター」が開所されました。

コロナ禍であることから利用の際は予約が必要になっています。

詳しくは下記までお問い合わせをお願いします。

問い合わせ：かっし子育て支援センター ☎23-6885

## ◇甲子応援センター保健師メモ◇

### ～コロナでも控えずがん検診を受けましょう～

◎「がん」はあらゆる病気の中で最も死亡率が高い疾患です。次いで「心疾患」「脳血管疾患」の順になっています。

◎岩手県のがんでの死亡(部位)は、



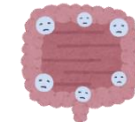
<男性> 1位 肺  
2位 大腸  
3位 胃



<女性> 1位 大腸  
2位 肺  
3位 膵臓



◎男女共に「肺がん」「大腸がん」が多くなっています。



◎がんの早期発見に有効なのは、「がん検診」です。

<がん検診メリット>

- 早期発見、早期治療により命を守る
- 「異常なし」の結果で安心感

<がん検診デメリット>

- すべてのがんが見つかるわけではない
- がんがなくても「要精密検査」になる場合がある

◎コロナ禍の影響でがん検診を受けない方が増えているようです。

コロナの感染予防に注意しながら、最低限のがん予防として「がん検診」を受けましょう。

窓口からのお知らせ

▶5月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎軽自動車税

◎各使用料(水道等) 5月分



# 5月の公民館事業



## ☆釜石横断駅伝ウォーキング交流会を開催します☆

陸中大橋駅から釜石駅間を4区間に分け、全4日間をかけて、3地区(甲子、小佐野、中妻)を横断するウォーキングです。健康増進を兼ねながら他の地域の風景と交流を楽しんでみませんか!?

### ○開催日時

- 1日目: 5月12日(木) 9:30~11:00 陸中大橋駅⇒釜石鉱山(株)まで 約4.3km
- 2日目: 5月17日(火) 9:30~11:00 釜石鉱山(株)⇒甲子セブンイレブンまで 約4.8km
- 3日目: 5月24日(火) 9:30~11:00 甲子セブンイレブン⇒定内公園まで 約4.1km
- 4日目: 5月31日(火) 9:30~11:30 定内公園⇒釜石駅まで 約4.1km

### ○募集人数 10名程度(3地区全体で概ね30名程度)

※可能な限り4回すべてに参加出来る方とします。ただし、希望日のみの参加も可能です。

### ○申込先 甲子公民館 ☎23-5524

### ○集合時間及び場所 甲子公民館 9時集合

### ○その他

- ・公民館から集合場所、解散場所から各公民館の移動は車での送迎となります。
- ・雨天による実施判断は当日8時に決定。その後参加者へ電話連絡します。
- ・雨天時は次開催日に延期となります。
- ・全日程に参加した方には、「完歩賞」を発行します。



## ☆ゆう遊講座☆

### ニュースポーツで 楽しく身体を動かそう!

日時: 5月25日(水)  
10時00分~11時30分  
場所: 甲子公民館  
内容: ラダーゲッター他  
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☆

### <つつじ鑑賞ウォーキング>



日時: 5月20日(金) 9時~11時45分  
講師: 蓮見純子先生  
【コース】甲子公民館⇒定内の一里塚⇒釜石園芸→  
植物園散策⇒県立病院裏道路⇒甲子公民館

- ※1 杖又はポールなどのご持参をお勧めします。
- ※2 小雨決行のため雨具をご持参願います。
- ※3 雨天により中止となった場合は室内でのレクリエーションダンスに変更。



## ☆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: 5月26日(木)  
9時~11時  
場所: 仙人インフォメーションセンター

## ☆5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。

- ◆ゆったりまったり運動 5月 6日(金) 講師: 蓮見純子先生
  - ◆健康講話とレク 5月12日(木) 講師: 伊藤慶展先生
  - ◆いきいき健康教室 5月17日(火) 講師: 佐久間定樹先生
  - ◆ストレッチ教室 5月27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

## ☆デイサービス(ふれあい教室)☆

◇日時: 5月13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)