

第167号
令和4年6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

6月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより

Happy Father's Day



◇投票所の統合について

7月に執行予定の第26回参議院議員通常選挙から、市内投票所を40カ所から32カ所に統合します。統合される地域には、投票機会確保のため移動期日前投票所を設置します。投票所統合の詳細及び移動期日前投票所の開設日時等については、6月15日号の広報かまいしをご確認ください。甲子地域で統合になる投票所は次のとおりです。

○これまで

- ・大松地区コミュニティ消防センター
- ・唄貝集会所
- ・仙人インフォメーション

○これから

- ・大松地区コミュニティ消防センター



問い合わせ：市選挙管理委員会 ☎27-8462

◇「コロナワクチン予約コールセンター」の終了について

「コロナワクチン予約コールセンター」は5月31日で終了しました。新型コロナウイルスの接種に関する相談は下記までお願いします。

<市新型コロナウイルスワクチン接種推進室>

☎ 22-4567

☎ 22-4568(直通)

<医学的な知見が必要な専門的な相談>

☎ 0120-895-670

◇「R4:かまいし健康チャレンジポイント」のお知らせ

生活習慣を改善するきっかけにするため、健康チャレンジポイント事業が6月から始まります。楽しくポイントをためて、お得に健康づくりに取り組みましょう。

対象：市内に住所または勤務地を有する人(18歳以上)

実施期間：6月1日(水)～12月28日(水)

※事業の詳細は、広報かまいし6月1日号をご覧ください。

問い合わせ：市健康推進課成人保健係 ☎22-0179

◇甲子応援センター保健師メモ◇

～ストレスとの上手な付き合い方について～

- ◎ 日々の生活の中で「ストレス」を感じるが多々あると思います。ストレスの原因もいろいろあり、その反応も人それぞれです。同じことでもストレスを感じる人もいれば感じない人もいて、人によって異なります。
- ◎ 自分に合った「ストレス解消法」をもっていることがとても大事になります。
- ◎ ストレス状態になると「否定的な考え方」になりがちです。意識的に自分の考え方に着目し「別の見方」を探す練習をしましょう。

例：職場の人や家族に注意されたら

- ・いつもの見方⇒やっぱり私はだめだな。私はいない方がいいんだな
- ・別の見方⇒自分に期待しているからの注意だ。聞き役として役立つな

<ストレスとの付き合い方のポイント>

- 全部なくそうとしない(少し軽くなればOK)
- 自分なりの解消法を増やしましょう(柔軟な考え方、リラクゼーションなど)
- 毎日の生活を規則正しくしましょう(酒、たばこ飲み過ぎない)



窓口からのお知らせ

▶6月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎市県民税1期 ◎各使用料(水道等) 6月分

◇「小児の予防接種:おたふくかぜ」の費用一部助成について

令和4年4月から、任意予防接種「おたふくかぜ予防接種」について一部を助成しています。
助成対象は1歳のお子さんです。
詳しくは担当課にお問い合わせください。

問い合わせ:市健康推進課母子保健係 ☎22-0179

◇襖・障子の張り替え等について

社会福祉法人豊心会大松(大松学園)では、入所者の活動の一つとして、襖と障子の張り替えの他、網戸張り替えやタオル印刷も実施しております。
張り替え等の詳細については、豊心会大松までお問い合わせください。

問い合わせ先:☎0193-59-2211

6月の公民館事業

《新規》 ☆洞関おたっしや相談会☆

甲子公民館から距離のある地域で、地域住民の健康管理や税金、使用料等(市発行の納付書に限る)の納付に係る利便性向上のため、現在大橋地区で実施している「おたっしや相談会」の他に、新たに洞関地区で実施することとしました。

健康相談や納税等で甲子公民館やその他の窓口は遠くて行くことが難しいと感じていた方々は、是非お越しいただければと思います。

なお、当日は健康相談等に併せて、社会福祉協議会のご協力をいただき、簡単なレクリエーションも実施いたします。

日時:6月15日(水)10時~11時30分 ※毎月1回開催。日時は公民館だよりでお知らせします!
場所:洞関地区コミュニティ消防センター ※洞関地区以外の方でも来場可能です。

☆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:6月23日(木)
9時~11時

場所:仙人インフォメーションセンター

☆ゆったりウォーキング☆

＜大槌潮風満喫編＞

日時:6月17日(金) 9時~11時45分

講師:蓮見純子先生

【コース】甲子公民館→ 大槌町蓬莱島 → 三日月不動尊
→ 甲子公民館

申込先:甲子公民館 (先着20名)

- ※1 公民館から現地へはバスで移動します。
- ※2 杖又はポールなどのご持参をお勧めします。
- ※3 小雨決行のため雨具をご持参願います。
- ※4 雨天中止の場合は室内でのレクリエーションダンスに変更。



☆ゆう遊講座☆

シニアにもできる脳トレゲーム教室

日時:6月23日(木)
10時~11時30分

場所:甲子公民館

内容:脳トレゲーム

講師:盛岡医療福祉スポーツ
専門学校

申込先:甲子公民館



☆デイサービス(ふれあい教室)☆

◇日時:6月10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。

※大畑地区でも6月から開催します。

※詳細は、老人福祉センター内

ふれあい教室事務所 ☎25-0876

☆6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。

◆ゆったりゆったり運動 6月 3日(金)講師:蓮見純子先生

◆いきいき健康教室 6月 7日(火)講師:佐久間定樹先生
6月21日(火) //

◆ストレッチ教室 6月24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