

第168号  
令和4年7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 7月

甲子地区生活応援センターだより  
公民館だより



◇【LINE版】で健康チャレンジポイントに取り組んでいる方へ《ウォーキングスポットが追加になります》

新たに各地区生活応援センターをウォーキングスポットとし、ポイント対象とします。  
ウォーキングをして、各地区生活応援センターを訪れ、スマートフォンでQRコードを読み取ると、「市公式LINE」のショップカードに健康チャレンジポイントがたまります。

- ポイント獲得基準：概ね6,000歩以上(当日もしくは前日のいずれか1日分)
- ポイント数：1ポイント
- ポイント獲得方法：各地区生活応援センター窓口で、歩数を申告できるものを提示頂き、職員が確認の上獲得します。平日のみの対応となります。



問い合わせ：市健康推進課成人保健係 ☎22-0179

## ◇「新型コロナワクチン接種」のお知らせ

新型コロナワクチンの4回目接種を、重症化予防を目的に対象者を限定して進めることにしています。

- ＜対象＞ 3回目接種から5か月以上経過した人で60歳以上の人  
18歳から59歳の基礎疾患がある人  
18歳から59歳の新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師に認められた人



- ※順次、対象者に接種券などを発送する予定です。
- ※これまでの接種回数や年齢に関わらず新型コロナワクチンの接種を希望される方は下記にご相談ください。

お問合せ：市新型コロナワクチン接種推進室 ☎22-4567・22-4568

## 健康診断

### ◇甲子応援センター保健師メモ◇

～健康診査・肺がん検診を受診しましょう～

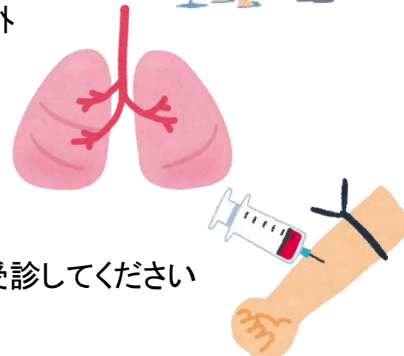


7月4日(月)から健康診査と肺がん(結核)検診が始まります。  
今年から2つの健診を同時に受けることができます。  
対象者には6月下旬から案内を郵送していますが、指定された会場以外でも受検可能ですので確認のうえ、忘れずに受検しましょう。

＜甲子地区の実施会場＞

- 8月7日(日) 甲子中学校 9時30分～11時、13時～14時30分
- 8月8日(月) 甲子中学校 7時30分～11時
- 8月9日(火) 甲子中学校 7時30分～11時

※今年、「夜間・土日・早朝」健診を実施しますので、都合に合わせて受診してください  
※詳しい健診内容については、6月15日号の広報をご覧ください。



お問合せ：市民課国保年金係 ☎27-8479 市民課医療給付係 ☎27-8491 健康推進課 ☎22-0179

## 窓口からのお知らせ

- ▶7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2期 ◎国民健康保険税1期
- ◎各使用料(水道等) 7月分

## ◇「乳がん検診」の追加申込みのお知らせ

- 対象 : 40歳以上の女性
- 検診内容 : 50歳以上 (問診、マンモグラフィ検査) 2,500円  
及び検診料 49歳以上 (問診、マンモグラフィ検査、超音波検査) 3,000円
- 申込期間 : 7月4日(月)~7月29日(金)までの8時30分~17時15分
- 申込方法 : 市健康推進課(☎22-0179)へ電話で申し込願います。  
※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、電話番号を伝える  
※令和3年度に乳がん検診を受検された方は対象外となります。

## ◇「熱中症」に 注意しましょう！！

「自分で水分が取れない」「意識がおかしい」は  
ためらわず救急車を呼び  
ましょう。



# 7月の公民館事業

### 《新規》 ☆洞関おたっしや相談会☆

6月から洞関地区コミュニティ消防センターで実施しています。  
健康相談や納税等に併せて脳トレや軽い運動などのレクリ  
エーションも実施します！皆様のお越しをお待ちしております。

日時: 7月13日(水) 10時~11時30分  
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。  
【年内の開催日程】  
8月17日(水)・9月28日(水)・10月27日(水)・11月16日(水)・12月21日(水)



### ☆人生会議の開催について☆

もしものときのため、自らが望む、医療・  
ケアについて話し合ってみませんか？

日時: 7月25日(月) 14時15分~15時30分  
場所: 甲子公民館  
内容: 「その人らしく生きて、その人らしく  
終末を迎える人生会議」  
講師: 地域包括支援センター職員  
県立釜石病院職員

### ☆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: 7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

### ☆ゆう遊講座☆ 自然災害から身を守る

自然災害から身を守るための備えと  
して、この講座を学んでみませんか。

日時: 7月26日(火)  
10時~11時30分

場所: 甲子公民館  
内容: 防災講座  
講師: 岩手県沿岸広域振興局土木部  
申込先: 甲子公民館

### ☆西地区合同日向ダム見学会☆

〔甲子・小佐野・中妻公民館合同事業〕

日向ダムが造られた目的やはたらきを理解しながら、他の  
地区住民との交流を楽しみましょう!!

開催日: 8月5日(金) 9時30分~12時00分

【コース】甲子公民館→資料館見学→ダム内見学→

見学終了後、ダム周辺をバスで見学 → 甲子公民館

申込先: 甲子公民館 (先着15名)

受付期間: 7月25日(月)から8月4日(木)まで ※土日除く  
その他: 荒天の場合は中止。小雨決行とします。

### ☆7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 7月 5日(火)講師: 佐久間定樹先生  
7月19日(火) //

◆健康講話とレク 7月14日(木)講師: 伊藤慶展先生

◆ストレッチ教室 7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。

◆ゆったりまったり運動 7月29日(金)講師: 蓮見純子先生

◆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

### ☆デイサービス(ふれあい教室)☆

◇日時: 7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、大畑地区でも開催して  
おります。

※詳細は、老人福祉センター内  
ふれあい教室事務所 ☎25-0876