

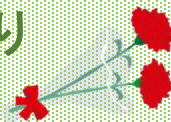
第202号
令和7年5月発行
(毎月1回発行)

発行責任者：和賀利典
☎ 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



ご入園・ご入学おめでとうございます

4月5日に認定こども園 正福寺幼稚園(入園児10名)、4月7日に甲子中学校(入学生徒33名)、4月8日に甲子小学校(入学児童34名)の入園・入学式が行われました。子供たちの成長を地域の皆さんで見守っていきましょう。



甲子小学校入学式



1年教室



甲子中学校入学式

甲子川沿い土手周辺のごみ拾いを行いました

桜の開花に合わせ県立釜石病院周辺の甲子川沿いのごみ拾いを4月12日(土)9時から行いました。当日は小学生を含め25名の参加があり、ごみ袋で約20袋分となりました。



「まつくらサロン」を開催しました

甲子地区民生委員・児童委員協議会が主催し、令和7年度第1回目となる「まつくらサロン」が4月17日(木)10時～12時まで釜石球技場クラブハウス2階ラウンジで開催されました。23名の参加があり、こいのぼりの掛け軸作成とお筆の演奏で春の歌を歌い楽しい時間を過ごしました。



◇甲子応援センター保健師メモ◇

～「低栄養を予防・改善！」～



高齢期の食生活は、とくに「たんぱく質」と「エネルギー」が不足しがちになります。これらが不足すると「低栄養」状態を招き、フレイル(虚弱)につながりやすくなります。次の10種類の食品を毎日食べるとフレイルになりにくいことがわかっています。7種類以上を目標に、また、たんぱく質を意識して毎食とり、できるだけ多くの食品をとるようにこころがけましょう。

- ①肉類②魚介類③卵④牛乳・乳製品⑤大豆・大豆製品
⑥緑黄色野菜⑦海藻類⑧いも類⑨果物⑩油脂類

★職員紹介★

所長 和賀利典 **新任**

主査 藤井靖子

事務補助員 野田由美子

保健師 遠藤好香

保健師 敬礼宏子

よろしくお願いいたします。

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

☆☆甲子小学校からのお願い。今年度の学校ボランティアを募集しています。☆☆
子供たちの学校生活をサポートをする様々な活動です。連絡先：甲子小学校 ☎23-5525



5月の公民館事業



☆5月1日スタートかまいし健康チャレンジポイントのお知らせ☆

健康づくりをすることでポイントがたまり、ためたポイントで特典がもらえるお得で楽しい制度です！

- 対象 市内に住所又は勤務地を有する18歳以上(高校生を除く)の方
 - 実施期間：5月1日～12月31日まで
 - 参加方法：アプリまたは紙カードを取得する
- ※甲子地区生活応援センターでアプリ相談会を開催しますので、興味のある方はご参加下さい。
アプリ相談会日時 5月16日(金)9時～12時 ※事前の申込は不要です。
問い合わせ 市健康推進課保健予防係 ☎22-0179、甲子地区生活応援センター ☎23-5524

～地域のよりどころ～

☆「談話ルームかつし」☆

ちょっと気になること等、気軽になんでも相談できます。

日時：5月12日(月)13時半～16時半

場所：甲子公民館1階図書室など

申込×切 5月9日(金)

☎23-5524又は21-3151

◆西地区合同屋外運動教室

5月14日(水)9時30分～12時

指導協力：甲子GGクラブ

場所：釜石球技場 サッカーピッチ

※10名先着申込受付

当日は直接釜石球技場にご参集願います。雨天の場合は中止します。

申込先：甲子公民館

☆洞関・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。

洞関

日時：5月21日(水)10時～11時半

場所：洞関コミュニティ消防センター

大橋

日時：5月22日(木)9時～10時半

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：5月9日(金)10時～11時

◇会場：甲子公民館 45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、

大洞、大畑、大畑団地でも開催しております。

※詳細は、老人福祉センター内
ふれあい教室事務局 ☎25-0896

☆釜石横断駅伝ウォーキング参加者募集☆

＜今年度は釜石西(大橋～釜石駅)コース＞

恒例となりました駅伝ウォーキング。今年度は大橋から釜石駅を目指して4日間のウォーキングとなります。

釜石西地区(中妻・小佐野・甲子)の皆さんで釜石駅を目指しましょう。

日時：5月27日(火)、6月3日(火)、10(火)、17日(火)

10時出発 予備日6月24日(火)

場所：1日目(甲子町陸中大橋駅～釜石鉱山事務所前)、

2日目(釜石鉱山事務所前～セブンイレブン甲子店)、

3日目(セブンイレブン甲子店～定内公園)、

4日目(定内公園～釜石駅)

いずれも公民館に9時集合し、バスで現地

に移動した後にウォーキング開始します。

参加：甲子公民館定員10名(事前申込制)

※雨天の場合は1回に限り延期します。

昼食はありません。水分、塩分は各自で準備願います。

申込先及び期限日：甲子公民館・5月20日 ☎23-5524



☆5月の「かつし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

○体調のすぐれない時は無理せず自宅で休みましょう。

◆健康講話とレク 5月8日(木)講師：伊藤慶展先生

◆いきいき健康教室 5月20日(火)講師：佐久間定樹先生

◆ストレッチ教室 5月23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 毎週水曜日 講師：安久津吉延先生
(旧大松小体育館)



※ 5月のゆう遊講座は、お休みいたします。