

第209号

令和8年1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

1月

甲子地区生活応援センターだより 公民館だより

元旦



新年あけましておめでとうございます！

旧年中は地域の皆様には生活応援センター業務や公民館事業にご協力いただき感謝申し上げます。本年も、地域の皆様が健康で明るく暮らせるよう、職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。

甲子公民館、センター職員一同



○高齢者ふれあい訪問活動を行い交通事故防止を呼びかけました○

釜石地区交通安全協会甲子分会(菅原武分会長)が主催する、今年度2回目となる高齢者ふれあい訪問活動を11月28日(金)10時50分から12時10分まで甲子中学校2年生37名及び先生、関係者の皆さんの総勢50名が参加して、大畑団地と洞泉・関沢地区を対象に実施しました。

甲子中学校からスクールバスで移動した生徒は、1グループ4~5名に分かれて、高齢者宅を訪問し生徒一人ひとりが作成した交通安全メッセージを読み上げ手渡しました。受け取られた高齢者は、「お疲れ様です。交通安全に気を付けます。ありがとうございます。」などの労いの言葉をかけていました。今年度、甲子中学校は長年の交通安全に係る活動が顕著であることが認められて、県内中学校では1校だけ岩手県知事から表彰状を授与されました。

また、釜石警察署管内の甲子地区内では、24年間交通死亡事故が0件で継続中であり、地域の皆さん冬場の交通安全に気を付けましょう。



◇甲子地域の移動販売についてお知らせします

甲子地区内で食料品等店舗の減少により、お買い物への不便を感じている人がいます。移動販売や宅配サービス、買い物支援などがありますが、今回は定期的に営業している移動販売を紹介します。

1 いわて生協(移動店舗「にこちゃん号」)の営業日時と場所 毎週火曜日と金曜日

①10時25分~11時05分大畑団地集会所前、②11時15分~11時45分ビレッジハウス洞泉前

③11時50分~12時30分一の渡消防センター前 連絡先080-1690-3926(月~土の9~17時)

2 沢口製パンの営業日時と場所 毎週木曜日の11時~11時20分 甲子公民館前

※月~金曜日の12時~12時45分頃に県立釜石高等学校でパンを販売することに伴い、11時過ぎに甲子地区内事業所を回り販売しているとのことです。 沢口製パン連絡先 0193-28-2132(平日のみ)

●他にも移動販売の事例等がありましたら、甲子地区応援センターまでお知らせ下さい。 ☎23-5524



◇甲子応援センター保健師メモ◇ ~家庭で測る血圧値は大切です~

家庭で血圧を測定する方が多くなっています。家庭で測定する場合の高血圧の基準は、病院での基準とは違うことを知っていますか？

家庭での高血圧の基準は135mmHg以上かつ/または85mmHg以上です。高血圧を放っておくと脳卒中や心疾患等を引き起こす可能性がありますので、ご自身の血圧値を再度確認しましょう！

家庭血圧は、1日2回(朝と夜)だいたい同じ時間帯に測りましょう。

朝:起きたら1時間以内、トイレに行った後、朝ご飯を食べる前、薬を飲む前

夜:寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける



▶ 1月末納期の市税等 【受付時間:8時30分~17時15分】

◎市県民税4期

◎国民健康保険税7期

◎各使用料(水道等) 1月分

窓口からのお知らせ



11～1月の公民館事業



感動をありがとう! 第27回甲子公民館まつりステージ発表写真を掲載します

11月23日(日)の午後に甲子公民館2階ホールで5団体のステージ発表が行われました。日頃の活動の成果が表れていて素晴らしい内容でした。会場からは大きな拍手が贈られました。



ラウンドダンスはまなす



はつらつ水曜日



フォークダンス白鳥



甲子太極拳同好会



甲子歌う会

第7回釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会で楽しく交流しました!

12月6日(土)の8時30分から12時まで、「釜石市民体育館」を会場に公民館対抗ニュースポーツ交流大会が開催され、市内8地区の公民館から240名が参加し交流しました。甲子公民館からは、応援者を含め27名が参加しました。①室内グラウンドゴルフ、②スカットボール、③ポッチャで競技した総合成績は第5位でした。ポッチャの部では2年連続となる優勝、おもしろ卓球バレーでは小佐野公民館に勝利しました。参加された皆さん本当にありがとうございました。

- 総合成績 優勝・鶴住居、準優勝・平田、第3位・唐丹、第4位・栗橋、第5位・甲子、第6位・小佐野、第7位・釜石、中妻
- 甲子公民館種目別順位及び参加者



グラウンドゴルフ・5位



スカットボール・8位



ポッチャ・優勝



卓球バレー・1勝



参加者集合写真

☆洞関おたっしや相談会☆

健康相談や脳トレやレクリエーションを行います。

日時: 1月21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

☆大橋おたっしや相談会☆

市税等収納業務や健康相談・血圧測定を行います。

日時: 1月22日(木) 9時～10時30分

場所: 仙人インフォメーションセンター

～地域のよりどころ～

☆「談話ルームかつし」☆

ちょっとした気になることや、話したいこと、聞いてもらいたいことがある方は足を運んでみてはいかがでしょうか。甲子センター保健師が対応します。お気軽にご利用下さい。

日時: 令和8年1月19日(月)

13時30分から16時30分

場所: 甲子公民館 1階図書室



☆1月の「かつし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

- ◆いきいき健康教室 1月 6日(火) 講師: 佐久間定樹先生
1月20日(火) //
- ◆健康講話とレク 1月 8日(木) 講師: 伊藤慶展先生
- ◆ストレッチ教室 1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) 申込先: 甲子公民館 ☎23-5524

☆ゆう遊講座☆

～オーラルフレイルの予防(お口のおとろえ)について～
9月25日に実施しました健康教室の2回目を行います。前回参加できなかった方も是非ご参加ください。

日時: 1月8日(木) 10時～10時30分

場所: 甲子公民館2階ホール

講師: 小笠原裕子 歯科衛生士(市健康推進課)

内容: ガムによる噛む力のチェック

舌ブラシをプレゼント

※終了後の10時30分から伊藤慶展先生のレクリエーションを行います。



☆デイサービス(ふれあい教室)☆

日時: 1月9日(金) 10時～11時45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、大畑、大畑団地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

●1月・2月の釜石球技場での屋外運動教室はお休みします。

◆訪問購入のトラブルにご注意願います。ご相談は釜石市消費生活センター ☎22-2701