

第211号  
令和8年3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

3月

甲子地区生活応援センターだより  
公民館だより



## ◇釜石市地震・津波避難訓練

災害は、いつ・どこで発生するかわかりません。  
市民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

**開催日時 3月1日(日)8時30分～**

**【訓練の内容】 日頃から災害に備えましょう!**

- シェイクアウト訓練～机の下に隠れるなど落下物から身を守る行動をして下さい。
- 津波災害緊急避難場所への避難～津波浸水想定区域にいる人は、直ちに近くの高台か津波緊急避難場所に避難して下さい。



問合せ：市防災危機管理課 ☎27-8441

## ◇受けましょう！命を守る大切な検診！

既に令和8年度の「がん検診意向確認書」がお手元に届いていると思います。申し込み締め切りは**3月19日(木)まで**となっていますので、忘れずに申し込みましょう。

○申込書が届いていない場合は健康推進課までご連絡ください。

○定期的にがん検診を受けることでがんを早期に発見し、早期に治療することが大切です。

問合せ：市健康推進課保健予防係 ☎22-0179



## ◇JR釜石線 洞泉駅付近の「笹鼻踏切」が3月末で廃止されますのでお知らせします

●令和6年に群馬県で小学生の女の子が踏切で列車と衝突して亡くなった事故を契機に、国土交通省と自治体・鉄道事業者が一体となって全国各地で踏切事故防止の取り組みを強化しています。

●洞泉駅の遠野方向にある「笹鼻踏切」は、カーブが近いため見通しが悪く列車の接近を知らせる設備がないため、事故の危険性が高い踏切で、「事故防止」のために、令和8年3月31日付で廃止します。

●地域の皆様にはご不便をお掛けいたしますが、命を守るための取り組みとして実施しておりますので、ご理解下さいますようお願いいたします。

問合せ JR東日本盛岡支社設備ユニット ☎070-1390-7079  
市建設部建設課 ☎27-8430

笹鼻踏切



## ◇甲子応援センター保健師メモ◇

～ストレスについて～

ストレスのサインを知り、早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

○こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる



○体のサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう

- ・下痢したり、便秘しやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする



## ◇フードドライブにご協力ください◇



ご家庭で眠っていたり、買いすぎた食品をご提供ください。

回収期間 3月2日(月)～18日(水)  
場所 甲子地区生活応援センター  
※回収ボックスを設置します

対象食品 レトルト・インスタント食品、調味料、お米、麺類、菓子類、飲料など(賞味期限が令和8年5月1日以降の食品)  
※開封済・包装が破れているもの、生鮮食品、要冷蔵・冷凍食品、アルコール類は受け取れません。

問合せ先 フードパントリー釜石  
平さん ☎080-5376-8660

窓口からのお知らせ

▶ 3月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎各使用料(水道等) 3月分

# 東日本大震災復興祈念試合

## 日本製鉄釜石シーウェイブス VS 花園近鉄ライナーズ

今年もシーウェイブスの全席無料の招待試合が開催されます。  
鶴住居スタジアムを満員にして地域を盛り上げましょう。

日時：3月7日(土) 13時キックオフ 11時開場

場所：釜石鶴住居復興スタジアム

入場料：全席無料(観戦チケットは甲子センターで配布中)



## 3月の公民館事業



### ☆3月のゆう遊講座☆ 火災のない町へ「防火ひろば」

3/1～3/7は全国火災予防週間です。春先は風が強く火災が発生しますと大きな災害となる恐れがあります。

消火器の正しい使い方等を学び、いざという時に対応できるための講座と体験会を開催します。今回の講座に併せて甲子公民館の消防訓練も行います。

日時：3月4日(水)13時30分～14時30分(予定)

最初の30分は講座、後の30分は体験会・消防訓練

場所：甲子公民館2階及び駐車場

講師：釜石大槌地区行政事務組合・釜石消防署職員

申込・問合せ先：甲子公民館 ☎23-5524



### ～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。お気軽に利用下さい。

日時：3月9日(月)13時30分～16時

30分 場所：甲子公民館 1階図書室



### ☆西地区合同屋外運動教室(グラウンドゴルフ)☆

日時：3月18日(水)9時30分～12時

場所：釜石球技場サッカーピッチ半面

指導協力：甲子GGクラブ

※10名様先着申込受付

申込者は当日、直接釜石球技場にお越しください。

申込先：甲子公民館 ☎23-5524



### ☆洞関・大橋おたっしや相談会☆

保健師による健康相談・血圧測定や納税等に併せて、脳トレなどのレクリエーションも用意しております。

◆洞関おたっしや◆

日時：3月18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◆

日時：3月26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



### ☆3月の「かつし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

運動を心がけ健康維持に努めましょう。新規の参加者も大歓迎です。

◆いきいき健康教室 3月 3日(火)講師：佐久間定樹先生

3月17日(火)講師：佐久間定樹先生

◆健康講話とレク 3月12日(木)講師：伊藤慶展先生

保健師の健康講話「高血圧、減塩について」

◆ストレッチ教室 3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

### ☆デイサービス(ふれあい教室)☆

日時：3月13日(金)

10時～11時45分

場所：甲子公民館2階ホール

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、大洞、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

### ◇「まつくらサロン」の開催について

釜石ギター友の会ミニコンサートを聴いて、和菓子とお抹茶を楽しみましょう。

参加者の皆さんで、春の歌を歌い、楽しいひと時を過ごしませんか!

日時：3月12日(木)10時～11時30分

場所：釜石市球技場2階ラウンジ 参加費：和菓子代 100円

主催：甲子地区民生委員・児童委員協議会

共催：甲子地区生活応援センター、甲子地域会議 問合せ先：甲子公民館 ☎23-5524

