

## 令和2年度介護保険の説明会を開催します

65歳を迎え、介護保険の第1号被保険者になった人向けに介護保険の説明会を開催します。既に第1号被保険者の人や、その家族も参加できます。参加を希望する場合は、開催日の前日までに、電話または窓口でお申し込みください。

- 内 容**
- ・介護保険制度について
  - ・介護予防について

開催日	時間	場所
9月30日(水)	13時30分～14時30分	市保健福祉センター9階 講義室
11月19日(木)		
令和3年1月27日(水)		
3月26日(金)		

※大町商店街駐車場を利用した場合は、1時間無料券をお渡しします。駐車券を受け付けで提示してください

申し込み・問い合わせ 市高齢介護福祉課 高齢介護係 ☎22-0178 (市保健福祉センター2階)

## 衣類等の拠点回収の一時休止について

市は、ごみの減量と資源化を推進するため、市内各地区生活応援センターに衣類等回収ボックスを設置し、衣類を回収しています。

しかし、新型コロナウイルス感染症拡大による海外への輸出停滞の影響により、資源化することが困難な状況となっています。

そのため、9月1日から当面、衣類などの拠点回収を一時休止します。

### 一時休止する品目：衣類、靴類、バッグ類

※衣類以外の蛍光灯・乾電池などの水銀使用製品、家庭から出る廃食用油およびペットボトルの拠点回収は引き続き行います



大変ご不便をおかけしますが、可能な限り衣類などをご自宅に保管していただくなど、ご理解、ご協力をお願いします。休止期間中にやむを得ず衣類を処分する場合は、市指定袋に入れて「一般ごみ」として集積所に出してください。

問い合わせ 市生活環境課 リサイクル推進係 ☎27-8453



## 参加者募集 「釜石市働く婦人の家」後期定期講座

**対象** 市内に在住または在勤の人

**申込方法** 窓口または電話でお申し込みください

**場所** 働く婦人の家

**その他** 講座は、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります

**受付** 9月8日(火)8時30分～

\*先着順、定員になり次第締め切り

No.	科目	定員	日時	持ち物	受講料 (教材費)
1	レザークラフト講座 (素敵なポシェット)	6人	9月18日・25日 2回コース (毎回金曜日) 10時～12時	筆記用具	3,500円
2	秋の寄せ植え講座	6人	9月29日(火) 10時～12時	軍手	2,000円
3	洋裁講座 (大人のジャンパースカート)	5人	10月2日・9日・16日 3回コース (毎回金曜日) 10時～12時	裁縫セット、ミシン	4,000円
4	ナタリーのヨガ講座 (女性限定)【夜間コース】	8人	10月3日(土) 18時～20時	タオル、ヨガマット、 水分補給用の飲み物	無 料
5	ナタリーのヨガ講座 (女性限定)	8人	10月4日(日) 10時～12時	タオル、ヨガマット、 水分補給用の飲み物	無 料
6	秋のエコクラフト講座	10人	10月6日・13日・20日 3回コース (毎回火曜日) 10時～12時	はさみ、木工用ボンド、 洗濯ばさみ30個、おしぼり	1,000円
7	キルト講座 (シェルポーチ)	5人	10月10日・24日 2回コース (毎回土曜日) 10時～12時	裁縫セット	1,500円
8	ウォーキング講座	20人	10月14日(水) 10時～12時	タオル、運動靴、水分補給 用の飲み物	無 料

申し込み・問い合わせ 働く婦人の家 小川町4-2-5 ☎23-2017



## 大腸がん検診容器回収が始まります

**対象** 40歳以上の人 (令和3年3月31日時点)

大腸がん検診を申し込んだ人に、受検票・容器を郵送しました

**検診料** 1,000円 ※70歳以上 (令和3年3月31日時点)、市民税非課税世帯の人 (基準日：令和2年3月31日)、生活保護受給者は無料

**大腸がん検診 (容器回収) 日程** (駐車場…あり：○ 少ない：△ なし：×)

回収日時	場所	駐車場
9月7日 (月)	9時～11時	栗橋地区基幹集落センター △
	13時～14時30分	鶴住居地区生活応援センター △
9月8日 (火)	9時～11時	釜石・大槌地域産業育成センター ○
	13時～14時30分	
9月10日 (木)	9時～11時	洞閑地区コミュニティ消防センター ○
	13時～14時30分	
9月11日 (金)	9時～11時	橋野ふれあいセンター △
	13時～14時30分	長内集会所 ○
9月13日 (日)	9時～11時	小佐野地区生活応援センター △
	13時～14時30分	
9月14日 (月)	9時～11時	釜石・大槌地域産業育成センター ○
	13時～14時30分	
9月15日 (火)	9時～11時	釜石市民ホールTETTO ×
	13時～14時30分	
9月16日 (水)	9時～11時	中妻地区生活応援センター ○
	13時～14時30分	
9月18日 (金)	9時～11時	唐丹地区生活応援センター ○
	13時～14時30分	
9月23日 (水)	9時～11時	小佐野地区生活応援センター △
	13時～14時30分	

回収日時	場所	駐車場
9月24日 (木)	9時～11時	昭和園クラブハウス ○
	13時～14時30分	
9月25日 (金)	9時～11時	釜石市民ホールTETTO ×
	13時～14時30分	
9月26日 (土)	9時～11時	市保健福祉センター1階 ○
	13時～14時30分	
9月28日 (月)	9時～11時	松倉地区コミュニティ消防センター ×
	13時～14時30分	
9月29日 (火)	9時～11時	中妻地区生活応援センター ○
	13時～14時30分	
9月30日 (水)	9時～11時	小川集会所 ×
	13時～14時30分	
10月20日 (火)	9時～11時	市保健福祉センター1階 ○
	13時～14時30分	
10月29日 (水)	17時30分～19時	市保健福祉センター1階 ○
11月5日 (水)	17時30分～19時	市保健福祉センター1階 ○

追加申し込みを受け付けています

申込期限 9月11日(金)

申し込み・問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 ☎22-0179



～今こそ！ご自身や大切な方・地域のために学びませんか～

## 食生活改善推進員：食育アドバイザー養成講座受講者を募集します

市は、本年度も、食生活改善推進員：食育アドバイザー養成講座を開催します。

講座では、日々の生活に必要な、バランスのとれた食事や適度な運動、心とからだの健康づくりなどについて学びます。講座を修了した人は食生活改善推進員協議会へ入会し、地域の「食」を通じた健康づくり活動に参加することができます。今こそ、日々の生活を見直し、健康な毎日を送るため、生活習慣を見直すきっかけとして、皆さん自身や大切な人のために学んでみませんか。

6回コース、午前中2時間の講座になります。まずはお気軽にお問い合わせください。

日時	第1回	10月 7日(水)	10時～12時
	第2回	10月20日(火)	
	第3回	11月 4日(水)	
	第4回	11月17日(火)	
	第5回	11月26日(木)	
	第6回	12月 1日(火)	

**場所** 市保健福祉センター9階研修室 大渡町3-15-26

**内容** 講義、実技

※本年度は感染症予防対策を徹底するため、調理実習および試食の開催を見合わせます。代わりに、ライフステージごとの管理栄養士オススレシピを配布し、自宅での実践につなげていただきます

**定員** 先着10人 (市内在住)

**受講料** 無料

**申込期限** 9月30日(水)

### 食改さん(食生活改善推進員)とは…?

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりを推進している全国規模のボランティア団体です。

現在、市内では97人の30代～80代男女会員が活躍しています。主に食育・郷土料理伝承・生活習慣病予防に力を入れ、皆さんの健康寿命延伸のため活動しています。

