

唐丹公民館だより

【編集・発行】釜石市立唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター)

【発行責任者】唐丹公民館長 千菅 英理子

【住所】〒026-0121釜石市唐丹町字小白浜50番地

【電話】0193-55-2111 【FAX】0193-55-2112

令和4年
3月15日号



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、公民館事業などに参加される場合は、事前の検温とマスクの着用・手指消毒にご協力をお願いします。具合が悪い・熱がある場合は参加をご遠慮ください。また、感染状況により、急遽開催を中止することがありますので、ご了承ください。

新型コロナワクチン接種(3回目)の申込みについて【再々掲載】

電話がつながりにくい、申込み予約ができないなどでお困りの方は、公民館までお越しください。来れない方はご連絡下さい。

※ ワクチン接種は当初よりも前倒しで申し込みができます。

詳しくは、[かまいし広報](#)をご確認ください。



マイナンバーカードを作りませんか！

マイナンバーカード作成のお手伝いをします。是非この機会に作ってみてはいかがでしょうか！

日時：3月22日(火) 13:30~15:00 (時間内にお越しください)

場所：唐丹公民館 ※1人あたり3~5分程度かかります。

持ち物：①通知カード ②個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書
③身分証明書(運転免許証・健康保険証・預金通帳など)

※ 上記①②は、一緒に送付されたものです。お手元があればご持参ください。持参されない場合でも本人確認ができれば申請可能です。

■ 申請から受け取りまでには、1ヶ月程度かかります。

■ マイナンバーカードは、[市役所市民課での受け取り](#)になります。



介護保険制度説明と介護予防について

介護保険制度と介護予防の大切さについて学んでみませんか！？

日時：3月24日(木) 13:30~14:30

場所：唐丹公民館

講師：高齢介護福祉課 山本真由美さん

地域包括支援センター 臼澤まき子さん



介護保険制度

いきいき健康チャレンジカードについて

現在お使いの「いきいき健康チャレンジカード」は3月31日(木)をもって**終了**となります。令和4年度の事業については、決まり次第、お知らせします。
問い合わせ：市健康推進課 22-0179

保健師の健康教室

日時：3月22日(火) 10時～ 場所：山谷集会所
内容：減塩について、ニュースポーツ



南部コミュニティバスの時刻表の変更について

3月1日号の「広報かまいし」と一緒に新しい運行時刻表が配布されました。
4月1日から新しい時刻表での運行になりますので、ご確認ください。
問い合わせ：市生活環境課 27-8451 ※時刻表は、公民館にもあります

令和4年度各種がん検診の申し込みについて

3月31日(木)までに申込書を返送してください。
申込書が届かない場合は健康推進課(☎22-0179)までご連絡ください。

検診の種類	対象年齢	時期	内容	料金
肺がん	40歳以上	7月	胸のレントゲン	1,000円
大腸がん	40歳以上	8月	便潜血反応検査	1,000円
胃がん	40歳以上	10月	胃のレントゲン	2,000円
乳がん	40歳以上 (女性)	7月	マンモグラフィ検査(50歳以上) マンモ+超音波検査(49歳以上)	2,500円 3,000円
子宮頸がん	20歳以上 (女性)	9月	頸部細胞診	2,000円

こころの相談窓口のご案内【3月は、自殺対策強化月間です】

悩みを抱えている方は、
まずはご連絡をください!
詳しくは下記QRコードをご覧ください。



名称	電話番号
市健康推進課	22-0179
唐丹地区生活応援センター	55-2111
こころ相談ホットライン	090-2971-4014
震災ストレス相談	25-1822
釜石保健所こころの相談	25-2710
釜石ランチ(県立病院)	019-651-5110