

釜石市駅伝クラブ

種目・分野 | 陸上競技 (100m～100kmマラソンまで活動中)
 活動日時 | 土・日曜日、祝日
 活動場所 | 釜石市内、県営運動公園、宮古運動公園 など
 会費 | なし



Instagram



YouTube



毎年11月23日に開催される日報駅伝に、釜石市を代表して出場しています。週末に練習会を行い、各地のマラソン大会や駅伝、トラック競技にも出場しています。10代～50代まで、各自のペース・目標で走っています！

問い合わせ 主将 山田 毅 ✉ mountainfield1986@yahoo.co.jp

「いつでも、どこでも、だれでも」読書に親しめるまち かまいし

市議会議長のおすすめ本



市議会議長 千葉 榮

「こうやって、僕は戦い続けてきた。
 『理想の自分』に近づくための77の習慣」
 菊池雄星 / 著 (PHP 研究所)

この本は、メジャーリーグで活躍している菊池雄星選手が執筆した本です。これまでの自分の人生経験と積み重ねた思考が余すところなくつづられており、自分だったらどうだろうかと考えさせられる個所が至る所にあります。野球を経験していない人でも、学ぶ部分が多々あると思います。「普通にやっていたら勝てない」は菊池雄星選手の原点だそうです。人間性も素晴らしく、改めて心の底から尊敬します。これからも変わらず応援させていただきたいと思いました。

問い合わせ 市まちづくり課 ☎27-8454

こんにちは！
小野です。



令和8年度が始まり、私も新たな取り組みとして、毎月15日号の広報かまいしにコラムを連載させていただくことになりました。まちづくりの話題や市政の最新動向、日々の率直な思いなどを書かせていただくつもりです。

また、5月下旬から7月上旬にかけて市内各地を回り、市民の皆さんと直接、話をさせていただく座談会「市長と話そう！車座トーク」を開催します。高校生の皆さんも大歓迎です。今号の13ページに案内を掲載していますので、ぜひご覧ください。「車座トーク」で皆さんとお話しできることを楽しみにしています。

5月1日(金)スタート!

令和8年度かまいし健康チャレンジポイントが始まります!



保健案内板

【問い合わせ】市健康保険課 ☎22-0179



～健康チャレンジポイントとは～

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 18歳以上(高校生を除く)で、市内に住所または勤務地を有する人

実施期間 5月1日(金)～12月31日(木)

参加方法 アプリまたはカードを取得する

- ・アプリ版 「かまいしライフ」と「おさんぽ釜石」をダウンロードする
 ※これまでアプリを使用していた人は引き続き利用できます
- ・紙カード版 市健康保険課(市保健福祉センター2階)または各地区生活応援センター窓口で受け取る

ポイントメニュー ウォーキングポイント、健(検)診ポイント、健康イベントポイントなど

特典内容

参加方法	アプリ版	紙カード版
特典内容	市内協賛事業所によるサービス	満点でお米券440円分(1人1回)
交換方法	アプリ上でクーポン獲得の上、店舗などで従業員に提示しクーポンを使用することで特典と交換	ポイントカードが満点になったら市健康保険課または各地区生活応援センターでアンケートに回答し、カードと引き換えに特典と交換
交換期間	5月1日(金)～令和9年3月31日(水)	6月1日(月)～令和9年1月29日(金)

アプリのダウンロードはこちら

かまいしライフ



iOS



Android

おさんぽ釜石



iOS



Android

問い合わせ 健康チャレンジポイント、「おさんぽ釜石」に関すること 市健康保険課 健康推進係 ☎22-0179
 スーパーアプリ「かまいしライフ」に関すること 市総合政策課 DX推進室 ☎27-8413



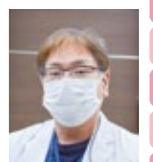
4月1日から高齢者肺炎球菌予防接種で使用するワクチンが変わります

対象者には、65歳の誕生日を迎える前月までに予診票と案内を送付します。接種を希望する人は、案内が届き次第医療機関に予約の上、予防接種を受けてください。

※令和7年度中に65歳になり未接種の人は、すでに送付済みの予診票をそのまま使用できます。ただし使用ワクチンは結合型ワクチン(PCVプレベナー20)となり、自己負担額は6,000円となります



大腸がん検診について
 大腸がんは日本人に多いがんの一つですが、検診で早期に見つけることで予防や治療が可能です。便潜血検査は自宅で簡潔に受けられ、毎年続けることが大切です。検診で陽性となり精密検査(大腸内視鏡)を受けた人のうち、約30%にポリープが見つかり、約2～3%でがんが発見されるとされています。ポリープの段階で切除すれば、がんになるのを防ぐことができます。自覚症状がなくても、40歳を過ぎたら定期的には大腸がん検診を受け、健康な毎日を守りましょう。



釜石医師会
 ふじまる内科医院
 藤丸 潔

〔市〕の大腸がん検診

- 時期…7月下旬頃(予定)
- 特定健診と同日の日もあります。詳細は決まり次第お知らせします。

