

釜石市表千家成和会

種目・分野 | 茶の湯 (茶道)
活動日時 | 6月～12月 (月2回 土曜日) 8時30分～11時30分
活動場所 | 只越町集会所 (消防屯所)
会費 | こども教室 3,000円/12回
一般体験者 500円/回
募集生徒 | 幼稚園児から高校生まで 一般体験者



表千家茶道子ども教室を毎年開催して23回目となります。伝統文化「茶の湯」を通して日本文化への理解、豊かな人間形成を目指しています。本年から一般の体験者も募集しています。お気軽にお声がけください。

問い合わせ 釜石市表千家成和会 事務局 坂田 ☎ sakata.935@yahoo.co.jp ☎ 090-9037-3315

「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 さわや書店イオンタウン釜石店の おすすめ本



さわや書店イオンタウン釜石店
店長 金澤 鉄夫

『クジラがしんだら』

江口絵里(文) かわさきしゅんいち(絵) 藤原義弘(監修) 童心社

クジラが死んだら・・・
一生を終え、海の底に沈んだクジラ。
その体に海の生き物たちが寄ってきてクジラの死骸を食べていきます。
半年かけて食べ尽くされたクジラは骨ばかりとなり
その骨も役割があって・・・
そこには弱肉強食も何も関係なく命は受け継がれている。
私たちには知ることのできない深海の様子が美しく描かれ命の輪を感じさせられる一冊です。

問い合わせ 市まちづくり課 ☎ 27-8454

こんにちは！
小野です。



国内大手の経済出版社の「東洋経済新報社」が全国812の市と区を対象に「住みよさ」のランク付けをしています。先月、最新版(令和8年度)の結果「住みよさランキング2026北海道・東北編」が公表されました。釜石市は北海道・東北で5位でした。1位が富谷市(宮城県)、2位が盛岡市(岩手県)、3位が名取市(宮城県)、4位が仙台市(宮城県)で5位が釜石市でした。住みよさは、「安心度」「利便度」「快適度」「富裕度」の4分野で総合的に判断されるそうです。釜石市の「住みやすさ」は客観的にはかなり高く評価されているようです。



STOP 子宮頸がん!! ～私の未来は、私が守る～

保健案内板

【問い合わせ】市健康保険課 ☎ 22-0179



市ホームページ

日本では、毎年約1万人の女性が子宮頸がんになり、約2,900人が亡くなっています。子宮頸がん患者は20代から増え始め、30代までに治療で子宮を失う(妊娠できなくなってしまう)人も、年間約1,000人います。

子宮頸がんは、「ワクチン接種+定期的ながん検診」で予防できます。市は、女性の未来を守るために、子宮頸がん予防に力を入れています。

【予防その1】 HPV ワクチン接種を受ける

子宮頸がんの原因である「ヒトパピローマウイルス」の感染予防のため、小学校6年生から高校1年生相当の女の子は、HPVワクチンを公費(無料)で接種することができます。対象期間を過ぎると、接種費用は約10万円かかります。(計3回接種)

※対象者には個別に通知します



【予防その2】 定期的に子宮頸がん検診を受ける

20歳から、定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。検診では「がんになっていないか」だけでなく、「がんになりそうな細胞があるか」も調べることができます。

※2年に一度の検診が推奨されています



◎令和8年度子宮頸がん検診を実施中です

事前申込をしていない人は、検診日の7日前までに電話または二次元コードからお申し込みください。



追加申込

申し込み・問い合わせ 市健康保険課 健康推進係 ☎ 22-0179

舌苔(ぜったい)について



釜石歯科医師会
山崎歯科クリニック
山崎 ひとみ

舌苔とは舌の表面に付着する白から黄白色の苔状のもので、食べカスや細菌、唾液の成分が混ざり合って形成されます。薄く舌苔があるのは生理的なことで正常ですが、厚くなると細菌の温床となり強い口臭や味覚障害の原因になり、誤嚥性肺炎の誘因ともなります。厚い舌苔は口腔内の衛生状態を反映するものであり、歯磨きや歯肉のマッサージと同様に、適切な舌ケアが必要です。

舌苔の原因

- 口の乾燥(ドライマウス)
…口呼吸、唾液の減少
- 生活習慣
…喫煙、ストレス、食生活の乱れ
- 体調の変化
…胃腸の不調、免疫力の低下
- 舌の動き不足
…会話が少なく、柔らかいものばかり食べる

まずは口腔内を衛生的に保つことが大切です、歯磨きやうがいには舌苔を減らすことにとても有効です。朝起きたらご自身の舌をべーとして観察してみてください。
「健口」が健康の入り口であり口腔内を健康に保つことが全身の健康への近道ですので、かかりつけの歯科医・歯科衛生士にご自身にあった口腔ケアをご相談ください。



…このマークが付いているものは「かまいし健康チャレンジポイント」の対象です