

釜石市ウォーキング協会

種目・分野 | ウォーキング (5km・10kmコース)
活動日時 | 例会：第1・第3土曜日 9時～ (年間24回)
活動場所 | 釜石市内・岩手県内・県外遠征 (年1回)
会費 | 年会費 1,500円 (年間保険料込み)



2001年の結成から今年で26年目を迎えます。地域の自然風土、歴史文化、仲間との触れあいを楽しみながら、健康づくりウォーキングに取り組んでいます。10月17日(土)には鈴子広場を出発し、女坂から釜石港や市街地を巡る「第17回鉄と魚とラグビーのまち釜石潮騒ウォーク」を開催します。一緒に歩きませんか！

問い合わせ 釜石市ウォーキング協会 事務局 (山本) ☎090-2279-1064

「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 読書サポーター「颯・2000」の おすすめ本



読み聞かせボランティア
読書サポーター「颯・2000」
千田雅恵

『あなたの言葉を』

辻村深月／著 毎日新聞出版

この本は小学生新聞に連載された記事を1冊にまとめたエッセイ集です。

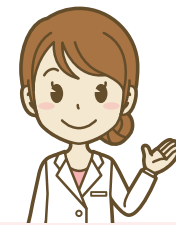
子どもたちに向けて平易な言葉で書かれていますが、語られる内容の核心は大人の心にも響くものがあります。「友だち」「習い事」「読書感想文」など子どもにとって身近なテーマを取り上げながら、自分の言葉で考え気持ちを伝える事の大切さを説いています。4月に行われた全国学力調査小6国語の問題文に「苦手と嫌い」の章が採用されたことから、にわかに注目されている本でもあります。大切な人に贈るのも良いかもしれませんね。どうぞ、読んでみて下さい。

問い合わせ 市まちづくり課 ☎27-8454

こんにちは！
小野です。



市長に就任した翌年（令和6年）から市内の全ての中学校に出向き、1時間ほど、中学生に「市長講話」をしています。大人がどれほど市内の子供たちに期待しているかを分かってほしくて、そしてその自覚と気概を持って自分の人生を生きてほしくて、この取組を始めました。みんなの将来には無限の可能性があること、目標を見つけて努力し続けてほしいこと、自分の生まれた地域に誇りを持つてほしいことなどを話しています。中学生からは、「将来、議員をやりたい」「漁師をやりたい」「いつか釜石に貢献したい」など頼もしく力強い意見をもらっています。釜石の未来に大きな希望が見えています。



禁煙チャレンジ教室 参加者募集中！参加無料

保健案内板

【問い合わせ】市健康保険課 ☎22-0179

市は、薬剤師による禁煙をサポートする教室を実施しています。

講義と演習後、希望された人には禁煙支援剤（ニコチンパッチなど）を、最大4週間分（12,000円相当）配布します。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか？

日時 ① 9月 3日(木) 14時～15時 受付13時30分～
② 10月15日(木) 14時～15時 受付13時30分～
※両日とも同じ内容です。どちらか一方にお申し込みください

場所 市保健福祉センター（9階研修室）

対象 国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者で禁煙の意思がある人

定員 各回先着10人

申込期限 ①8月27日(木) ②10月8日(木) ※特定健診会場での申し込みも受け付けています

問い合わせ 市健康保険課 健康推進係 ☎22-0179 ※9月24日から☎52-0097に変わります



令和8年度釜石市食生活改善推進員： 食育アドバイザー養成講座 受講者募集中！



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6回コースで学びます。

場所 青葉ビル 研修室（大町3-8-3） 内容 講義、調理実習、運動実技

対象 市内在住で健康づくり、食に関心のある人※先着10人

受講料 教材費は無料（調理実習費は1回500円）

申込期限 10月15日(木)

日程 第1回：10月22日(木) 10時～11時30分 第2回：10月27日(火) 9時～13時30分
第3回：11月 5日(木) 9時～13時30分 第4回：11月26日(木) 9時～13時30分
第5回：12月10日(木) 9時～13時30分 第6回：12月22日(火) 9時～11時30分

申し込み・問い合わせ 市地域包括ケア推進課 ☎22-0233 ※9月24日から☎52-0102に変わります

薬局をもっと身近な場所に

皆さんは、薬局にどんなイメージをお持ちですか？

「薬を受け取る場所」と思われることが多いかもしれませんが、薬局はお薬だけでなく、健康に関することを気軽に相談できる場所でもあります。

私たち薬剤師は、お薬をお渡しするだけでなく、皆さんの健康を支える身近な存在でありたいと考えています。

「薬の飲み方がわからない」「どうしてこのお薬なの？」「こんなことを聞いてもいいのかな？」「これが不安——」そんな疑問や不安も、どうぞ遠慮なくご相談ください。

ちょっとした会話の中から、お薬をより安全に、安心して使っていただくためのヒントが見つかることもあります。

「相談してよかった」「また話を聞いてもらいたい」と思っていただけのような、親しみやすく、気軽に声をかけていただける薬剤師を目指しています。

皆さんにとって薬局が、薬を受け取るだけでなく、安心して立ち寄れる身近な場所になれたらうれしいです。どうぞお気軽にお声がけください。



釜石薬剤師会
中島薬局
野田 慈子

ワンポイントアドバイス