

令和8年度 第36回

釜石市 健康づくりの集い

～みんなが健康になれるまちを目指して～



健康チャレンジ
ポイント対象

入場
無料



市ホームページ

日時 11月22日(日) 10時～14時
場所 釜石市民ホールTETTO ホールA、B、共通ロビー
主催 釜石市健康づくり推進協議会・釜石市

楽しく学び、体験し、新たな発見！自分の、誰かの「健康」のために出来ること。
見つけに来ませんか!! ※詳細は二次元コードをご覧ください

自分の体を知って学ぼう

- ・医師による健康診査結果説明
- ・AGEセンサーで身体の焦げ付き具合チェック
- ・体組成測定と結果説明
- ・骨密度測定
- ・塩分と野菜摂取バランス指標「尿ナトリウム比測定」など



みんな気になる、
骨密度測定

お口の健康を知って学ぼう

- ・口腔機能低下症の簡易検査と結果説明
- ・ガムを使った咀嚼機能チェック
- ・口腔ケアグッズの紹介
- ・歯科相談
- ・歯科材料でアクセサリを作ろう



お口の健康づくり、
親身に相談対応

健康を支える食と栄養

- ・個別栄養相談
- ・食改さんが作る減塩レシピ試食
- ・バランスよく食べようゲーム
- ・減塩かんたんレシピ紹介



おいしいね！
野菜食べようね！

こころの健康を学ぼう

- ・心の健康についてのミニ講話・体験
- ・ストレスチェック
- ・リラクゼーション法の体験



リフレッシュ！
簡単タオル体操

同日開催

- ①10時～ 「いい歯の日（11月8日）」にちなんで
◆いい歯の日 絵画コンクール表彰式
◆親子のよい歯コンクール釜石市代表表彰式
- ②10時20分～ 「いきいき元気 体力チェック」
- ③13時～ 特別講演「脳卒中死亡率第1位脱却に向けた
岩手医大脳卒中チームの取り組み」
岩手医科大学医学部脳神経外科学 赤松洋祐 教授

白衣を着てみよう！
キッズナース
なりきり体験
写真も撮れるよ！



問い合わせ 市健康保険課 ☎52-0097

てっと歌声喫茶 一冬一 その4

想い出のあの曲この曲一緒に歌いましょう。

【演奏予定】「ペチカ」「冬景色」「津軽海峡冬景色」他

日時 11月30日(月) 11時～12時
場所 釜石市民ホールTETTO 共通ロビー



釜石市民ホールTETTO ☎22-2266

火災時の消火活動に伴う水道水の濁りについて



火災時の消火活動では、消火栓から大量の水を使用するため、水道管内の水の流れが大きく変わり、水道管に付着していた鉄分などが流れ出すことで、水道水が一時的に赤くなったり白く濁ったりすることがあります。

また、火災現場周辺では、消火活動中や消火活動後に水道水の濁りが発生する場合があります。

～水道水が濁ったときは～

- ・屋外の散水栓や手洗い場などの蛇口から、しばらく水を流してください。
- ・多くの場合、しばらく流すことで濁りは解消します。
- ・濁りがなくなるまでは、飲み水や炊事、洗濯での使用を控えてください。

～水道料金等の減免について～

濁りを解消するために水を流し、通常より使用水量が増えた場合は、水道料金などの減免を受けられる場合があります。

減免を希望される人は、水を流したおおよその時間や状況を水道事業所にお知らせください。

消防本部では、市民の皆さんの生命、身体及び財産を守るため、迅速な消火活動に努めています。消火活動に伴い、一時的に水道水の濁りが発生する場合がありますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ 水道料金などの減免に関すること 市水道事業所 ☎23-5881
消火活動に関すること 釜石大槌地区行政事務組合消防本部 ☎22-1642

令和8年秋季全国火災予防運動

2026年度 全国統一防火標語

『火の確認 いい日を支える いい習慣』

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎え、市民の皆さんの防火防災意識や防災行動力を高め、火災の発生を防ぐとともに、万が一火災が発生した場合であっても被害を最小限にとどめ、尊い命と貴重な財産を守ることを目的としています。

実施期間 11月9日(月)～11月15日(日)

※詳細は二次元コードをご覧ください



問い合わせ 釜石大槌地区行政事務組合消防本部 ☎22-1642 釜石消防署 ☎22-2526

釜石市民吹奏楽団 第60回定期演奏会

日時 11月23日(月・祝) 開場 13時30分 開演 14時
♪開演前にミニコンサートを行います♪

場所 釜石市民ホールTETTO ホールA
入場料 前売券700円・当日券1,000円 ※中学生以下無料
チケット販売 釜石市民ホールTETTO

プログラム

アルメニアン・ダンス
パート1・2(全曲)、
ブラボー・プラス!、
宝島、嵐メドレー 他

問い合わせ 釜石市民吹奏楽団(山内) ☎080-5571-3401