

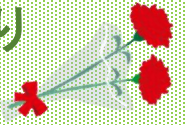
第178号
令和5年5月発行
(毎月1回発行)

発行責任者：立石 孝
☎ 23-5524
☎ 21-3151

かっつまづ

5月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより



市民みんなで健康づくりに取り組みましょう



令和5年かまishi健康チャレンジポイント

スマートフォンをお持ちの方は
【釜石市公式LINE ショップカード】



スマホ所持者は
【LINE版】がお得!
カード取得で

3ポイントボーナス!

スマートフォンをお持ちでない方も 紙カードでチャレンジ!

※紙カードは健康推進課または各地区生活応援センター窓口へ備え付けます

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方

ポイント付与期間 5月1日(月)~12月31日(日)

特典交換期間 6月1日(木)~令和6年1月31日(水)

30ポイント満点特典 1,000円分の電子マネー(先着100名)または商品券

~ここがリニューアル!~

- 【LINE版】カード取得のボーナスポイントが3ポイントにアップ!
- 特定健診やがん検診を同日同会場で2種類以上受けると5ポイントゲット!
- 健康イベントへの参加ポイントが2ポイントにアップ!
- 満点后1か月後の特典交換期限が廃止に!

※そのほか、詳しい内容は「広報かまishi 4/15号」または市ホームページをご覧ください。

さあ、あなたも楽しくコツコツ、健康づくりを始めましょう!

問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

畑でさつまいもを 育てよう

初めてでも大丈夫!

植え付けから収穫まで、一緒に挑戦してみませんか?

- ・畑がないけど、野菜を作ってみたい方
- ・お子さんと一緒に野菜を作りたい方
- ・畑で健康づくりをしたい方

ご家族やご友人とご参加ください

申し込み先 甲子公民館 ☎23-5524

募集人数 12名程度

申し込み締め切り 5月16日(火)まで

○今後の予定 いずれも10時~11時半

1回目 5月20日(土)うねづくり

2回目 5月27日(土)植え付け

3回目 10月下旬 収穫

4回目 11月上旬 試食会

場所: 甲子わくわく農園

担当: 地域おこし協力隊 谷



◇甲子応援センター保健師メモ◇

~地域で子育て家庭をあたたく見守りましょう~

○今も昔も子育てには、地域に住むたくさんの方の目や手が大切だと感じています。
コロナ感染症の影響もあり、子育てで孤立感を深めているお母さんはおりませんか?
転勤族などで、地域の人となじめないお母さんはおりませんか?

地域の皆様には、子育て中の両親が安心できるよう、「お手伝いしましょうか?」「大変だね」等さりげない声掛けや手助けをお願いします。

全ての子どもが安心して暮らせる地域になるよう暖かいサポートをお願いします。

【こんな時はぜひご相談ください】

- ・子育てに不安や悩みがある。→一人で悩まず生活応援センター保健師などに相談しましょう。
- ・身近に気がかりな親子がいる。→児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(無料)



知っていますか?「動物愛護管理法」(虐待防止)

○動物を「傷つける」「捨てる」「世話を怠る」「殺す」ことは“犯罪”です。

・動物を飼っている方も飼っていない方も、マナーやルールを守って接しましょう



窓口からのお知らせ

▶5月末納期の市税等

【受付時間:8時30分~17時15分】

◎軽自動車税

◎各使用料(水道等) 5月分



5月の公民館事業



☆ ～地域のよりどころ～ 「談話ルームかつし」を開設しています ☆

普段の生活において、「誰に話したらよいか分からない」、「誰かに話を聞いてもらいたい」など、悩みや困っていることを聞いてもらいたいと思っている方もいると思います。

甲子公民館では、このようなことを、気軽に話せる場所として「談話ルームかつし」を下記のとおり開設します。

ちょっとした気になることや、話したいこと、聞いてもらいたいことがある方は足を運んでみてはいかがでしょうか。なお、お話の内容によっては、別室で個別にお話をお聞きすることも可能です。

日時: 令和5年5月8日(月) 13時30分から16時30分

以後、毎月第2月曜、同じ時間で実施します。

場所: 甲子公民館 1階図書室

☆ゆう遊講座☆

ラグビーのまち釜石について

日時: 5月23日(火)

10時00分～11時30分

場所: 甲子公民館

内容: 前所長 佐々木課長らによる
ラグビーのまちづくりのお話し

講師: 釜石市スポーツ推進課

申込先: 甲子公民館

☆ゆったりウォーキング☆

<福泉寺八十八箇所散策ウォーキング>

日時: 5月19日(金) 8時45分～11時45分

講師: 蓮見純子先生

【コース】甲子公民館→バス乗車→福泉寺(遠野市)→
バス乗車→甲子公民館

※1 杖又はポールなどのご持参をお勧めします。

※2 小雨決行のため雨具をご持参願います。

※3 雨天の場合は、中止します。

○バスを利用するため事前に申し込み願います○

☎23-5524



☆洞関・大橋おたっしゃ相談会

市税等の収納業務や保健師による健康相談・血圧測定などを行います。

洞関

日時: 5月17日(木) 10時～11時半

場所: 洞関コミュニティ消防センター

大橋

日時: 5月25日(木) 9時～11時

場所: 仙人インフォメーションセンター

☆デイサービス(ふれあい教室)

◇日時: 5月12日(金)

10時～11時45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、
大洞地区でも開催しております。

※詳細は、釜石市ふれあい交流センター 清風園 (☎27-3555)

☆5月の「かつし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

○体調のすぐれない時は無理せず自宅で休みましょう。

◆いきいき健康教室 5月2日(火) 講師: 佐久間定樹先生

◆ゆったりゆったり運動 5月9日(火) 講師: 蓮見純子先生

◆健康講話とレク 5月11日(木) 講師: 伊藤慶展先生

◆いきいき健康教室 5月16日(火) 講師: 佐久間定樹先生

◆ストレッチ教室 5月26日(金) 講師: 阿部直美先生

※ストレッチ教室: バスタオルとタオルをご持参ください。

◆高齢者卓球教室 毎週金曜日 講師: 安久津吉延先生
(旧大松小体育館)

