

第179号
令和5年6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

6月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより

Happy Father's Day



◇地域おこし協力隊の谷と申します

北海道江別市出身 27才

昨年8月に釜石に来て、今年2月から甲子地区生活応援センターで勤務しています。

地域のみなさんと日常の「楽しい」を見つけられる場所を作りたいと思い、市民農園で花畑と野菜を作る活動をしています。一緒に畑ごとやお花見をしませんか。お気軽にお立ちよください。

谷隊員のいる時間：毎週火曜日10時～15時

場所：甲子わくわく農園48・49・50区画

(上大畑バス停から徒歩3分)



6月11日 JR釜石線SL銀河ラストラン

9年に渡り運航されてきたSL銀河が最終運航を迎えます。

釜石駅発14:40 松倉駅通過予定14:50頃

洞泉駅通過予定 15:00頃

陸中大橋駅着15:13 同駅発15:21

見送り用の手旗が若干数、公民館にあります。

最後の雄姿を皆さんでお見送りしましょう。

◇新型コロナワクチン集団接種の送迎バスの運航について

〈大橋、洞関、大畑団地方面〉

6月11日(日)7月1日(土)実施

大橋駅前 9:20発 唄貝 9:25発

大松 9:28発 洞泉駅前 9:32発

関沢 9:35発 大畑団地鉄塔9:40発

会場 10:00着

帰りのバスはイオン 11:30発

バスは事前予約制です。

ワクチン接種とは別に電話で申し込みが必要です

ワクチン接種推進室

☎ 22-4567 22-4568



◇マイナンバーカード出張申請受付のお知らせ

日時 6月15日(木) 13時30分～16時

場所 甲子公民館1階図書室

その他

受け取り方法は「市役所窓口」「自宅への郵送」の2通りから選べます。

マイナポイント申込みの手続きもお手伝いします。

※マイナポイントは令和5年2月末までカードを申請した方が対象です。

申請時間は10分程度です。

必要な持ち物等は下記まで問合せください。

担当 市市民課市民登録係 ☎ 27-8450



◇甲子応援センター保健師メモ◇

～6月は「歯と口の健康週間」です～

◎ 歯と口は健康に生きていく力を支えるものです。毎日の生活習慣の中で歯科疾患の予防を意識し、疾患の早期発見・早期治療に心がけることにより「歯の寿命」を伸ばすことができ、このことが「健康」にとっても大切になります。

口腔トラブルとしては「歯周病」と「むし歯」が多いですが、高齢になると「口腔乾燥症」「誤嚥性肺炎」なども注意が必要です。

この機会に歯医者さんで「歯の定期健診」を実施し、歯と口の健康についてチェックしてみてはいかがでしょうか。

【歯と口を守る生活習慣とは】

- ・歯磨きは毎食後と寝る前に
- ・歯磨きは正しく丁寧に
- ・かみ癖等にも要注意
- ・唾液腺マッサージや舌体操、口体操を
- ・歯と口を守る定期健診、かかりつけ医をもつように

～「高齢者肺炎球菌予防接種」料金助成について～

接種料金の助成は1回のみになります。助成により自己負担額4,000円で接種できます。

対象になる方は受診表など案内通知が届く予定です。問い合わせ 市健康推進課 22-0179



窓口からのお知らせ

▶6月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎市県民税1期 ◎各使用料(水道等) 6月分

6月の公民館事業

☆今年度も歩きましょう。

釜石横断駅伝ウォーキング交流会☆

昨年度実施しました釜石横断駅伝ウォーキング交流会を今年度も実施します。

大橋～釜石駅前までを4日間に分けてウォーキング。釜石西地区(中妻・小佐野・甲子)公民館の合同事業です。他地区の方々と和気あいあいと釜石駅めざしてウォーキングを楽しみましょう。

日時 6月12日(月)、20日(火)、26日(月)、7月4日(火)の4日間。予備日7月10日(月)
いずれも9時30分～11時(甲子公民館前に9時までに集合願います。)

場所 1日目(大橋～大松)2日目(大松～大畑)3日目(大畑～定内)4日目(定内～鈴子)
3地区公民館から出発、各日の出発地に車で移動してウォーキング開始します。

参加 甲子公民館分定員10名(事前申込制)

可能であれば4日間通して参加可能な方

甲子公民館に申し込みください。☎23-5524

※雨天の場合は1回に限り延期します。

雨天中止が2回重なった場合は定内がゴールに。

昼食はありません。水分塩分補給は各自で準備願います。



☆洞関大橋おたっしや相談会☆

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。

○洞関地区

日時:6月21日(水)

10時～11時30分

場所:洞関コミュニティ消防センター

○大橋地区

日時:6月22日(木)9時～11時

場所:仙人インフォメーションセンター

☆ゆったりウォーキング☆

<唐丹町大石編>

=屋形遺跡と伊能忠敬の碑散策ウォーク=

日時:6月16日(金) 9時～11時45分(集合時間8時45分)

講師:蓮見純子先生

【コース】甲子公民館→ 唐丹町大石 → 甲子公民館

事前の申し込みが必要です:甲子公民館(先着20名)

※1 公民館から現地へはバスで移動します。

※2 杖又はポールなどのご持参をお勧めします。

※3 小雨決行のため雨具をご持参願います。

※4 雨天の場合は中止となります。



☆6月の「かっし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

◆ゆったりまったり運動 6月 2日(金)講師:蓮見純子先生

◆いきいき健康教室 6月 6日(火)講師:佐久間定樹先生

6月20日(火) //

◆ストレッチ教室 6月23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)

☆デイサービス(ふれあい教室)☆

◇日時:6月9日(金)

10時～11時45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、大洞、大畑地区でも開催しております。

※詳細は、老人福祉センター内
ふれあい教室事務所 ☎25-0876

☆ゆう遊講座(6月7月連続開催)☆

◎人生100年時代!くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋

日時:6月13日(火) 10時～11時30分 場所:甲子公民館

内容:睡眠の正しい知識、良い睡眠の方法等と健康チェック

◎よい睡眠とれていますか?ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ!

日時:7月11日(火) 10時～11時30分 場所:甲子公民館

内容:寝具選びのポイント、睡眠環境、夜に目が覚めてしまう。寝付けないなどの悩み別解決方法

講師:明治安田生命保険相互会社

☆ 事前の申し込みが必要です。

申込は甲子公民館 ☎23-5524

