

第183号  
令和5年10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 10月

甲子地区生活応援センターだより  
公民館だより



◇みんなで「支えあう」ために、困りごとがある高齢者等への「気づき・関わり・心がけのポイント、相談先」をご紹介します。

釜石市では、「全ての住民、誰もが支え合う地域共生社会」を目指し、様々な場で心配な高齢者等への「気づき・関わり・心がけ・つなぎ先」を普及啓発していくこととしています。

誰もが説明できる簡単なマニュアルを作成し、市HPに掲載しています。

QRコードから市HPにつながりますので、ご覧ください。

今後、マニュアル内容の説明を行う機会を設けてまいります。



問合せ先 高齢介護福祉課 ☎22-0178

## ◇「まつくらサロン」の開催について

お箏の演奏で、童謡や唱歌と一緒に歌いましょう。

簡単で楽しい軽い体操もあります。

日時：10月30日(月)10時～11時半

場所：釜石市球技場2階ラウンジ

参加費：無料

主催：甲子地区民生委員・児童委員協議会

共催：甲子地区生活応援センター

問合せ先 ☎23-5524



## ◇令和5年住宅・土地統計調査票の提出をお願いします。

住宅・土地統計調査は「統計法」に基づき実施する国の重要調査です。調査をお願いする世帯は地域の中から無作為に選ばれ、9月下旬から調査員が各世帯を訪問し、調査票など関係書類を配布しています。

10月9日(月)までにインターネットや郵送での調査票の提出が確認できない場合は、調査員が各世帯に調査票の回収に伺います。調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いします。

また、調査を装う詐欺行為等が発生する恐れもあります。

不審に感じたら市総合政策課統計係までご連絡ください。

問合せ先 総合政策課統計係 ☎27-8495

## ◇甲子応援センター保健師×モ◇ ～上手にストレス解消できていますか～

○日々の生活の中で、忙しかったり、心配事があつたり、なんらかのストレスが原因でイライラが強くなったり、気持ちが落ち着かない状態になることがあるかと思えます。

「ストレス」が原因でいろいろな身体症状が現れることもあります。

そのため、ストレスを上手に解消することがとても大事になります。

自分の好きな趣味に取り組む、散歩をする、雑談をする、草取りをするなど「何かに集中する」ことがストレス解消になるようです。

○「自分の思考(考え方)の癖を知る」ことも大事になります。

いつも過去や未来のことばかり考え、不安や心配が多くなってしまふ

「考え方の癖」がある方が多くみられます。「今この瞬間」に意識を向けることが大切になります。

○いつまでも元気で生活できるよう、嫌なことや大変なことが起きた時にストレスに負けないしなやかな心を育ていけるよう「自分流の方法」を見つけていきましょう。



窓口からのお知らせ

▶10月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎市県民税3期

◎国民健康保険税4期

◎各使用料(水道等) 10月分

## ☆第3回 西地区(甲子・小佐野・中妻)合同スポーツ大会の開催について

昨年に引き続き、西地区合同スポーツ大会を開催します。甲子地区から15名(5人×3チーム)での参加となりますので、参加希望の方は甲子公民館まで申し込み願います。

申し込みは個人でも複数でも可能としますが、15名に達した時点で受付を終了させていただきますのでご了承願います。

①日時: 令和5年10月13日(金) [開会式]8:30 [競技]9:00~12:00

②場所: 釜石市球技場(松倉) ③競技内容: ・グラウンドゴルフ ・スカットボール ・ポッチャ (3種目)

④申し込み: 甲子公民館 (10月6日(金)まで)にお願いします。

※雨天等により中止する場合は、当日の朝に判断してご連絡します。

## ☆第3回 西地区(甲子、小佐野、中妻)合同干し柿づくり体験交流会の開催について

今年度も西地区合同の干し柿づくり体験交流会を開催します。西地区(甲子、小佐野、中妻)の公民館合同で開催します。参加を希望する方は10月20日(金)までに甲子公民館へ申し込みをお願いします。

①日時: 令和5年10月27日(金)9:30~11:30 予定 ②会場: 甲子林業センター ③定員: 10名

※1 果物ナイフ又はピーラーをご持参願います。 ※2 会場近隣の方はなるべく徒歩でご来場願います。

## ☆公民館長杯グラウンドゴルフ大会の開催について

毎年恒例のグラウンドゴルフ大会を開催します。秋空の下、身体を動かして元気に楽しみましょう!

申し込みは個人でも複数でも可能としますが、60名に達した時点で受付を終了させていただきますのでご了承願います。

①日時: 11月7日(火)9時~12時 (9時集合) ②場所: 釜石市球技場(集合は各自となります。)

③申し込み: 甲子公民館(10月13日(金)まで)にお願いします。 ※1チーム5人。12チームで実施します。

## ☆洞関・大橋おたっしや相談会☆

健康相談や納税等に合わせて脳トレや軽い運動等のレクリエーションも実施します。



### ★洞関おたっしや相談会

日時: 10月18日(水)10時~11時半

場所: 洞関地区コミュニティ消防センター

### ★大橋おたっしや相談会

日時: 10月26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: 10月13日(金)

10時~11時45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、大洞、大畑、大畑団地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

## ☆ゆったりウォーキング☆

＜唐丹町編＞



日時: 10月20日(金)9時~12時(予定)

講師: 蓮見純子先生

【コース】 甲子公民館→大石交流センター→伊能忠敬の碑→とび石→  
毘沙門神社→尾形遺跡→八幡神社→甲子公民館

申込先: 甲子公民館(先着20名)

※1公民館と現地の往復は車両移動です。※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。

## ☆10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 10月 6日(金)講師: 蓮見純子先生

◆いきいき健康教室 10月 3日(火)講師: 佐久間定樹先生  
10月17日(火) //

◆ストレッチ教室 10月27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)

申込先: 甲子公民館

## (新規講座のお知らせ・月1回継続開催)

### ◆西地区合同屋外運動教室

10月11日(水)9時30分~12時

指導協力: 甲子GGクラブ

(開催場所: 釜石球技場サッカーピッチ半面)

※釜石球技場を活用した運動教室を中妻・小佐野公民館と連携して実施します。

※グラウンドゴルフを主体に、ニュースポーツ体験などの機会も設けていきます。

※10名先着申込受付 申込者は当日、直接釜石球技場にご参集願います。

申込先: 甲子公民館



## ☆ゆう遊講座☆

今月のゆう遊講座はお休みします。

