

第184号
令和5年11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 11月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより

移動期日前投票所を設置します。

11月12日(日)の釜石市長選挙の執行に伴い、以下の日程で移動期日前投票所を設置します。

11月8日(水)
10:00~12:00 仙人インフォメーションセンター(釜石大橋郵便局となり)
14:00~16:00 唄貝集会所



移動期日前投票所や選挙の詳細につきましては、11月1日号の広報かまいし若しくはHPをご確認ください。

釜石市選挙管理委員会事務局 ☎ 27-8462



◇釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会の開催と参加者募集について

ニュースポーツを通じて、市民の親睦を深めるとともに健康増進と健康寿命の延伸を目的に市内8公民館対抗のニュースポーツ交流大会を開催します。

日時 令和5年12月2日(土)8時30分~12時30分
場所 釜石市民体育館(鶴住居駅近く) **各自、現地参集となります。**
競技種目及び参加募集人数 (申込期限 11月17日(金)まで)

①室内グランドゴルフ 5人 ②ボッチャ 6人 ③スカッドボール&輪投げ 各5人

主催 市スポーツ推進課
問合せ・申込先: 甲子公民館

◇甲子応援センター保健師メモ◇

~ “がん” は誰でもなる可能性があります ~

- ・一生のうち、がんと診断される確率は50%以上となっています。2人に1人はがんになる可能性があります。
- ・年齢とともに増える傾向があり、中高年になると目立って増えてきます。
- ・完全に防ぐ方法はありませんが、「がん検診」は重要になります。早期に発見できれば、治る可能性も高くなります

〈がんを予防する生活習慣〉

- 禁煙する~発がんリスクは吸わない人の1.5倍とされています。
- 節酒する~飲む人も日本酒だと1合程度を心がけましょう。
- 食生活を見直す~減塩・野菜や果物を多く、熱いものは避ける・加工肉控え目
- 身体を動かす~身体活動量が多い人ほど、がん発症のリスクが低くなる。
- 適正体重を維持する~太りすぎには要注意
- ウイルス・細菌感染を防ぐ~がんの原因で「感染」は約20%、ウイルス・細菌感染とがん発生には密接な関係があるようです。



☆生活環境の見直しで、がん予防を心がけましょう☆

窓口からのお知らせ

▶11月末納期の市税等 【受付時間:8時30分~17時15分】

◎国民健康保険税5期 ◎各使用料(水道等) 11月分



11月の公民館事業



☆甲子公民館まつりの開催について☆

甲子公民館では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止していた「公民館まつり」を今年度、実施いたします。



【甲子公民館まつり】

日時: 令和5年11月25日(土)～令和5年11月26日(日) 8時30分～17時00時
※歌・踊り等の発表会は26日(日)午後1:00に開催します。

場所: 甲子公民館(会議室、談話室、図書室、ホール等で展示と発表)



☆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。

日時: 11月24日(金) 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☆ <早池峰神社散策編>

日時: 11月17日(金)8時45分～14時頃
※8時30分までに集合。軽い昼食持参願います。

講師: 蓮見純子先生
【コース】 甲子公民館→遠野早池峰神社→
又一の滝まで散策→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。

☆ゆう遊講座☆

～高齢者福祉サービスと介護保険制度について+「気づき・関わり・心がけ・つなぎ先」について～

福祉サービスと介護保険制度の説明に加え、市が取り組む「全ての住民、誰もが支え合う地域共生社会」の実現のため、皆様が考えるべきポイント等について考えます。

日時: 11月14日(火)
10時～11時30分

場所: 甲子公民館
講師: 市高齢介護福祉課

☆洞関おたっしや相談会☆

☆認知症予防教室・もの忘れ相談会☆

健康相談や脳トレに併せて認知症予防教室・もの忘れ相談会を実施します。皆様のお越しをお待ちしております！

日時: 11月15日(水)10時～11時30分
場所: 洞関地区コミュニティ消防センター
※洞関地区以外の方でも来場可能です。



☆11月の「かし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

- ◆いきいき健康教室 11月 7日(火)講師: 佐久間定樹先生
11月21日(火) "
- ◆ゆったりゆったり運動 11月 8日(水)講師: 蓮見純子先生
- ◆健康講話とレク 11月 9日(木)講師: 伊藤慶展先生
- ◆ストレッチ教室 11月24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 毎週水曜日 講師: 安久津吉延先生
(旧大松小体育館)

問合せ先: 甲子公民館

☆デイサービス(ふれあい教室)☆

日時: 11月10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

◆西地区合同屋外運動教室 11月15日(水)9時30分～12時 スポーツの秋です。

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

