

第186号
令和6年1月発行
(毎月1回発行)

発行責任者：立石 孝
☎ 23-5524
☎ 21-3151

かっつまつ

1月

甲子地区生活応援センターだより
公民館だより

元旦



新年あけましておめでとうございます！

旧年中は地域の皆様には生活応援センター業務や
公民館事業にご協力いただき感謝申し上げます。

本年も、地域の皆様が健康で明るく暮らせるよう、
職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。

甲子公民館、センター職員一同

◇高齢者インフルエンザの助成期間延長のお知らせ

インフルエンザの流行に伴い、1月31日まで高
齢者インフルエンザの助成期間が延長されました。

◇小児インフルエンザ予防接種 【助成期間：1月31日(水)まで】

12歳までの子供は計2回ワクチンを接種する必
要があります。

予診票は、医療機関にあります。

◇風しん第5期予防接種

【クーポン券の有効期限：3月31日(日)】

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男
性が対象です。

対象者には、昨年7月に市からクーポン券を郵送
しています。

＜お問合せ：健康推進課 ☎22-0179＞

◇令和5年度かまishi健康チャレンジポイントについて

健康チャレンジポイントが満点になった方は、忘れずに特
典交換しましょう。

- ・ポイント付与期限：12月31日(日)までの活動分
- ・特典交換期限：令和6年1月31日(水)まで

＜お問合せ：健康推進課 ☎22-0179＞

○ツキノワグマに関する情報提供のお願い○

昨年中はツキノワグマの出没が非常に多い状態でした。

安心して生活するために、お住まいの地域から、クマが好む果樹などで放置・放棄されているもの
をなくしていくことが対策の一つとなります。

地域内で放置・放棄されて困っている果樹などの所有者の情報提供をお願いします。

＜連絡先：市水産農林課 ☎27-8426＞

◇甲子応援センター保健師×モ◇

～もしかして「脳卒中」？～

○釜石市は脳卒中の死亡率が高く、「減塩」などの予防活動を進めている所です。

寒い季節は脳卒中の発症が増える時期になります。

こんな症状が出たら迷わず“119”番しましょう。

- ・言葉が出てこない。ろれつが回らない。・急に頭が激しく痛む
- ・顔半分や左右どちらかの手足の感覚がおかしい。動かない。
- ・グルグル回るようなめまい。フラフラして立てない。歩けない。
- ・片方の目が見えなくなる。視野の半分が見えなくなる。ものが二つに見える。
- ・意識がもうろうとする。反応がない。

※すぐに症状が消失しても、脳卒中の前触れである可能性があります。



釜石市減塩取組強化期間 市では12月～3月減塩取組みの強化期間としています。

〈一日の食塩摂取目標量〉 ※毎日の食生活を見直し「減塩」を意識しましょう。

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満 高血圧治療者：6g未満

窓口からのお知らせ

▶ 1月末納期の市税等 【受付時間：8時30分～17時15分】

◎市県民税4期

◎国民健康保険税7期

◎各使用料(水道等) 1月分

1月の公民館事業

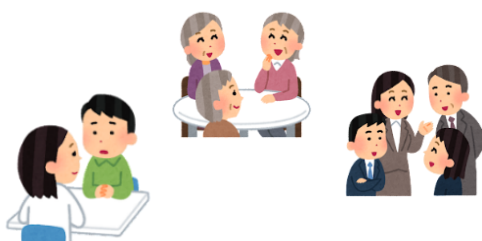
～地域のよりどころ～

☆「談話ルームかっし」☆

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6年1月15日(月)
13時30分から16時30分

場所：甲子公民館 1階図書室



西地区合同屋外運動教室

日時：1月10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

※天候の状況によっては屋内でのニュースポーツの実施、あるいは中止する場合がありますので、当日、ご確認願います。



10名先着で申込を受付します。

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

☆初詣ゆったりウォーキング☆

【甲子郷日月神社参拝】



日時：1月12日(金)9時～12時

講師：蓮見純子先生

コース：公民館 → 林業センター → 日月神社 → 山神山 → 八幡神社 → 公民館

※ 日月神社にて宮司様による参加者一人一人の御祈禱を予定しています。

※ 参拝、御祈禱がありますので、300円ご用意願います。

※ 御祈禱後、希望する方は御朱印を頂くことができます。

※ 直接、10時ごろまでに日月神社に参集してもよいです。

☆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：1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

☆ゆう遊講座☆

～遊びを通して運動しましょう～

正月明けと寒さで身体を動かす機会が減っていませんか。ニュースポーツ等で遊びを通して身体を動かしましょう。

日時：1月23日(火)
10時～11時30分(予定)

場所：甲子公民館

内容：スカットボール、輪投げ等

申込先：甲子公民館

☆洞関おたっしや相談会☆

健康相談や納税等に併せて、脳トレやレクリエーションも実施します。

皆様のお越しをお待ちしております！

日時：1月17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。



☆1月の「かっし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

◆ゆったりゆったり運動 1月 5日(金)講師：蓮見純子先生

◆健康講話とレク 1月11日(木)講師：伊藤慶展先生

◆いきいき健康教室 1月16日(火)講師：佐久間定樹先生

◆ストレッチ教室 1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 毎週水曜日 講師：安久津吉延先生
(旧大松小体育館)

健康講座は、中止する場合がございますのでご了承願います。参加を希望される方は、事前に実施の可否をご確認いただきますようお願いいたします。

申込先：甲子公民館

☆デイサービス(ふれあい教室)☆

日時：1月12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