

第193号  
令和6年8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 8月

甲子地区生活応援センターだより  
公民館だより

暑中お見舞い  
申し上げます

## ☆甲子におでかけコンサート☆

令和6年度岩手県被災者の参画による心の復興事業  
好評につき、今年もやります。

甲子におでかけコンサート。

日時：9月27日(金)  
開場14時15分  
公演14時30分～15時30分  
会場：甲子公民館2Fホール  
出演：谷地畝晶子(声楽/アルト)  
阿部夕季恵(ピアノ)  
申込：事前申し込みは不要です。  
お気軽にご参加ください。



## ☆聞きたい歌、募集中☆

8月15日まで公民館にご連絡下さい

## ◇「子宮頸がん検診」追加申し込み◇

【対象】20才以上の女性  
(令和5年度検診を受けた人は対象外)  
【検診期間】8月8日(木)～9月13日(金)  
10月6日(日)

## ◇「肺がん検診」追加申し込み◇

【対象】40歳以上の人  
【検診期間】7月31日(水)～8月21日(水)  
9月28日(土)～10月27日(日)  
11月5日(火)11月6日(水)11月30日(土)

## ◇「子宮頸がんワクチン」のキャッチアップ接種◇

【対象】平成9年4月2日～平成20年4月1日生れの女性  
【接種回数】3回 【実施期間】令和7年3月31日まで  
【費用】無料 ※8月中に1回目の接種を始めてください。  
※期間を超えた場合、有料になります。

問合せ・申込先：市健康推進課 ☎ 22-0179

## ●フードドライブにご協力を●

ご家庭で眠っていたり、買いすぎた食品をご提供ください。頂いた食品を必要な方にお届けします

対象食品：未開封の保存食品、レトルト・インスタント食品、調味料、お米、菓子類

※賞味期限が2024年10月以降のものに限ります。

取扱不可：開封済み、包装破れ、生鮮食品、要冷蔵・冷凍食品、アルコール類

○受付場所 甲子地区生活応援センター(ボックス設置)

○受付期間 8月19日(月)～9月4日(水)

○問合せ先：フードパントリー釜石 平(たいら) ☎080-5376-8660

○主催：かまいしこども応援隊 代表：フードパントリー釜石 ○協力：釜石地区法人会、釜石市こども家庭課



## ◇甲子応援センター保健師メモ◇

### ～夏の脳梗塞～

#### ○夏に脳梗塞が多いのをご存じでしたか？

夏に脳梗塞が起こりやすい理由としてあげられるのが、脱水による体内の水分不足です。

夏には汗を多くかくため、それに見合った量の水分を補給していないと、体が脱水症状に陥って、血流が悪くなったり、血栓ができやすくなったりします。

暑い夏は、就寝中に脱水が起こりやすく、また夜間は血圧が下がり、血流が滞って血管が詰まりやすくなります。飲酒は尿量を増加させ、脱水の原因になります。これらが重なると夜間に脳梗塞が発症しやすくなります。

脱水にならないよう、こまめな水分補給を！就寝前には大量飲酒を避け、コップ1杯の水を飲みましょう。夏かぜを防ぐことも脳梗塞の予防対策の一つです。

▶8月末納期の市税等

◎市県民税2期

◎各使用料(水道等) 8月分

【受付時間：8時30分～17時15分】

◎国民健康保険税2期

窓口からのお知らせ

☆市民公開講座 最期まで自分で決めたい私の人生☆  
～地域で暮らし、ともに育てていく人生会議～



人生会議(ACP)を通じて「最期まで自分らしく生きること」について学び、備えましょう  
日時:9月3日(火) 1時30分～3時  
場所:釜石市民ホールTETTO ホールB  
対象:一般の方、医療・介護関係従事者など  
講師:岩手医科大学 緩和医療学科 特任教授 木村祐輔氏  
申込:8月31日までに参加申込書または申込フォームから申してください。  
費用:無料 担当:地域包括ケア推進本部 ☎22-0233

申込フォーム



## 8月の公民館事業



### ☆西地区合同事業～大人のえんそく 橋野鉄鉱山ジオツアー～

三陸ジオパークの一つとして認定されている橋野鉄鉱山とその周辺の史跡をジオパーク認定ガイドの案内で巡ります。

開催日:9月6日(金)

行程:8:40甲子公民館集合→10:00鉄鉱山着(古里の御神楽スギ、瀧澤神社奥の院周辺も散策)→12:30昼食(どんぐり広場)→14:00公民館着・解散

弁当代:(500円)当日いただきます。 定員:10名(要申込)

申込先:甲子公民館 受付期間:8月23日(金)まで



### ☆ゆう遊講座☆

～ふだんの暮らしをシェアに～  
社会福祉協議会の取り組みについて

意外と知らない「社協」の活動、  
この機会に聞いてみませんか?

日時:8月29日(木)

10時～11時30分

場所:甲子公民館

講師:釜石市社会福祉協議会(東梅)

申込先:甲子公民館

### ☆洞関・大橋おたっしや相談会☆

健康相談や納税等に併せて脳トレや軽い運動などの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。

★洞関おたっしや相談会

日時:8月21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

★大橋おたっしや相談会

日時:8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

☆談話ルームかつし☆ 気軽に話ができる場所です

日時:8月19日(月)14時00分～16時00分 場所:甲子公民館1F



### ☆デイサービス(ふれあい教室)☆

◇日時:8月9日(金)

10時～11時45分

※洞関、砂子渡、大松、唄貝、鍋倉、  
大洞地区、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

### ☆8月の「かつし健康講座」(10:00～12:00)情報☆

◆ゆったりゆったり運動 8月 2日(金)講師:蓮見純子先生

◆いきいき健康教室 8月 6日(火)講師:佐久間定樹先生  
8月20日(火)

◆ストレッチ教室 8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) 申込先:甲子公民館

### ◆西地区合同屋外運動教室 8月7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)

※新規に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

