

《編集・発行》

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館
釜石市橋野町34-16-2
TEL 57-2111／FAX 57-2108

《発行責任者》

栗澤 厚博（所長兼公民館長）

みどり通信

令和2年8月15日号

第202号



9月 公民館事業のお知らせです！

参加される方は、マスクの着用と自宅で事前に検温のご協力をお願いします。



男の料理教室を開催します

料理に興味のある方、ぜひご参加ください！

〈栗林地区〉9月1日(火)10時～
栗橋地区基幹集落センター

〈橋野地区〉9月4日(金)10時～
橋野ふれあいセンター

※各地区、10名程度を予定しております。

参加費 …400円

持ち物 … 三角巾、エプロン

申込期限 … 8月26日(水)
栗橋公民館(☎57-2111)

☆夏野菜を使ったメニューを考えています☆



ヨガ体験でリフレッシュしよう

新型コロナウイルスの影響で運動不足や
ストレスを感じている方にお勧めです。

ヨガ体験で心身のリフレッシュを図りましょう。

日 時：9月29日(火)13時30分～

場 所：橋野ふれあいセンター

講 師：鈴木 ひろ子さん

定 員：20人

申込期限：9月18日(金)
栗橋公民館(☎57-2111)

※上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装
でお越しください。



パソコンなんでも相談

栗橋公民館では、パソコンの操作や文書作成ソフト、表計算ソフトの操作方法
でお悩みの方の相談をお受けします。電話でご相談いただき、状況に応じて実機の
操作をお手伝いします。お気軽にご相談ください。



相談用電話番号 栗橋公民館 (☎54-5004) 担当：栗澤



子宮頸がん検診の追加申し込みを受け付けます

【申込期間】8月31日(月)から9月11日(金)まで 8時30分～17時15分

【申込方法】市健康推進課(☎22-0179)へ電話で申し込み

※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、電話番号をお伝えください。

※令和元年度に子宮頸がん検診を受検された方は対象外となります。

【参考】対象：20歳以上の女性（令和3年3月31日時点） 検診料：2,000円

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止する場合がありますので
ご了承ください。今年度は子宮頸がん検診と乳がん検診を分けて実施します。

大腸がん検診も
追加申し込み
できます。

7月31日(金)



9月11日(金)

まで延長します。

市税等納期

8月は、市県民税第2期、国民健康保険税第2期、
使用料等8月分の納期です。【納付期限：8月31日(月)】



<避難所での感染予防対策>

市は、新型コロナウイルスの感染予防のため可能な限りの対策を取りますが、不特定多数が集まる避難所では一人一人が自分を守ることが重要になります。次のことに注意し感染予防に努めましょう。



～避難前の心構え～

- ①災害が予測される場合 **早めに避難**
- ②過密状態を防ぐため、安全な親戚宅など **避難所以外の避難先を検討**



普段から、**避難用品の準備**を!

- ①水や飲料水、食べ物
- ②普段飲んでいる薬、お薬手帳
- ③マスク ④体温計
- ⑤石けんや消毒剤
- ⑥ゴミ袋(多め) ⑦着替え



～避難所に避難したら～

○手洗い、手指の消毒



○マスクの着用と咳エチケットの徹底



○距離を取って座りましょう

○共有して使うトイレ・水道は清潔に使いましょう

○感染予防のため **ゴミ袋を持参し、ごみを持ち帰りましょう**



健康チャレンジポイント チャレンジ回数が 無制限に!

健康チャレンジポイントが8月1日から新しくなり、チャレンジ回数が無制限になりました。すでに満点になった方も再チャレンジできます。自宅でできる取り組みもポイント対象に加わりましたので、みんなで健康づくりに取り組みましょう。

【申し込み】
栗橋地区生活応援センター
(☎57-2111)

栗林地区 健康相談

日時 9月16日(水) 10時～
場所 栗林コミュニティ消防センター



※橋野地区の健康相談は、偶数月に開催します。奇数月は社会福祉協議会 高橋さんによる「お楽しみ会」を開催します。皆様ご参加ください!

社会福祉協議会 高橋さんによるお楽しみ会
日時 9月18日(金) 10時～
場所 橋野ふれあいセンター

参加される方は、**マスクの着用と自宅で事前に検温**のご協力をお願いします。