

《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3年3月15日号

第209号

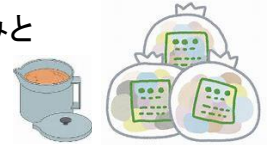


廃食用油の拠点回収を終了します

栗橋地区生活応援センターでは、家庭から出る廃食用油の回収を行いバイオディーゼル燃料の生産に協力してきましたが、関係法人の事業終了に伴い、**3月31日(水)**をもって回収を終了します。

4月からは、「廃食用油」を固形化するか、布などに染み込ませたうえ、一般ごみとして廃棄してください。

長年にわたり、多くの方にご協力いただき、ありがとうございました。



第2回栗橋公民館運営審議会が開かれました

2月19日、橋野ふれあいセンターで第2回栗橋公民館運営審議会(委員長:遠野健一さん)が開かれました。審議会では、令和2年度に実施された公民館事業について意見が交わされ、新年度に取り組みたい事業などが話し合われました。

■釜石市立栗橋公民館運営審議会委員

遠野健一委員長、小笠原幸雄副委員長、舞良昌孝委員、藤原成子委員、遠藤朱実委員、八幡裕子委員、菊池紫登美委員

■令和2年度に実施した主な事業

・そば打ち体験(児童対象) ・陶芸教室 ・手話講座(新規) ・ヨガ体験(新規) ・防災講話(新規)
・ニュースポーツ交流 ・その他、自主活動グループなど

■主な意見

- ★防災講話が良かった。継続してほしい。台風シーズンの前に実施したほうが良い。
- ★地域の地名の由来、歴史、方言などをみどり通信で紹介してはどうか。
- ★学校の校庭を整備中。これらの情報発信も必要ではないか。

そのほか、公民館運営の参考になる意見をたくさんいただきました。コロナ過が終息したら、またみんなで楽しく活動できる事業を企画します。お誘い合わせのうえご参加ください。

問い合わせ…栗橋公民館(☎ 54-5004)



栗林共栄会 災害に備え防災用品を整備

栗林共栄会では、市の補助金を活用し災害時に役立つ防災用品を整備しました。ハロゲン投光器やハンドメガホン、ヘルメットなど8種類の防災グッズを購入。上栗林、沢田、砂子畑の各町内会に配備する計画です。

- ◆ハロゲン投光器 ◆ハンドメガホン ◆ヘルメット ◆ヘッドライト ◆LED合図灯 ◆コードリール
- ◆ブルーシート ◆かんたんテント



市税等納期のお知らせ

3月は、使用料等3月分の納期です。
＜納付期限＞3月31日(水) **忘れずに納付しましょう。**



12月～3月は「釜石市減塩取組強化期間」です！



『食べる時に減塩！』

①ラーメン・そば・うどんなど、めん類の汁は残す
「かけうどん」の場合

汁を飲みほした場合は塩分量 約5g(めん0.8g+汁約4g)

汁を飲まなかった場合は塩分量 約3g(めん0.8g+めんと一緒に食べる汁約2g)



②しょうゆなどの調味料を追加しない

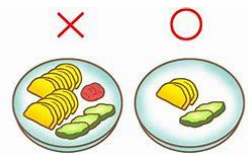
- ・食卓に調味料はおかない。
- ・弁当などについている調味料はすべて使わない。
- ・酢・レモン・すだち、かぼすなどの酸味をいかにす。



③味噌汁や漬物、つくだ煮などは食べる回数を減らす

味噌汁1杯には約2gの食塩が含まれています。

・汁物は1日1回にする、漬物などは1日おきにするなど回数を減らしましょう。



④カリウムが多く含まれる食品を積極的にとる

・野菜や果物に多く含まれるカリウムと水分と一緒にとると、食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出しやすくなります。

カリウムの多い食べ物



【カリウムが多く含まれる食品の例】

- ・ほうれん草 1束(200g)・・・1,380mg
- ・干し柿 1個(70g)・・・470mg
- ・バナナ 1本(100g)・・・360mg
- ・にら 1束(100g)・・・510mg
- ・じゃがいも中1個(100g)・・・410g
- ・トマト 1個(150g)・・・315mg

『手軽な減塩レシピのご紹介』 ～公益社団法人岩手県栄養士会～

○白菜のサラダ (★エネルギー97kcal ★タンパク質0.9g ★食塩0.0g)

- ・白菜・・・1葉
- ・りんご・・・1/4個
- ・調味料 (酢・・・大さじ1、サラダ油・・・小さじ1、砂糖・・・少々、こしょう・・・1ふり)



- ＜作り方＞
- ①白菜は千切りし、塩少々加えてよくもむ。
 - ②りんごは小さく切って塩水にさらす。
 - ③白菜の水気を切ってりんごとともに調味する。



3月は、自殺対策強化月間です

大切な人が悩んでいることに気づいたら、
勇気を出して声をかけてみましょう。

声かけの仕方に悩んだら・・・

- 眠れてますか？
(2週間以上つづく不眠はうつサイン)
- どうしたの？なんだか辛そうだけど・・・
- 何か悩んでる？よかったら、話して。
- なんか元気ないけど、大丈夫？
- 何か力になれることはない？



令和2年度 こころのセミナー ストレスに負けない

しなやかな「こころ」でいるために

＜日時＞ 令和3年3月15日(月) 10:00～

＜場所＞ 上栗林集会所

＜内容＞

「コロナの不安、引きこもるこころとストレス」

＜お話＞ 臨床心理士 中谷敬明 先生

