

『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8月15日号

第214号



かまいしエール券は8月で販売終了します



市内の取り扱い店舗で使えるプレミアム付商品券「かまいしエール券」は8月31日で販売を終了します。この商品券は7,000円分の商品券を5,000円で購入できるお得な商品券です。本年12月31日まで使えますのでまだ購入していない方はぜひお近くの生活応援センターでお買い求めください。

【商品券内訳】「500円食事券」×4枚 「500円共通商品券」×10枚 [販売額] 5,000円

☆公民館事業☆

ラベンダー小物づくりを体験(橋野ふれあいセンター)



7月26日、青ノ木地区のラベンダー畑で育ったグロッソラベンダーを使いラベンダースティックづくりを体験しました。

参加者はラベンダーの香りに包まれた会場で講師の和田タ力さん、藤原政子さんの手ほどきを受けながらラベンダーの束をスティック状に加工。細かな作業に苦労しながらも、サテンリボンで彩られたマイスティックの出来栄えを楽しんでいました。



食生活改善推進員・食育アドバイザー養成講座参加者募集

市は、食を通じた健康づくりを推進する「食生活改善推進員・食育アドバイザー」の養成講座を開催します。講座修了者は食生活改善推進員協議会の一員となり「食」を通じた健康づくり活動のサポートを行います。

講座…8回コース(午前中2時間) 定員…10人(先着順)

※開催日や応募方法など詳しくは広報かまいし8月15日号をご覧ください。



交通災害共済申し込みは9月30日(木)までとなっています

交通災害共済は、交通事故でのけがや死亡したときに、被災者やその家族に素早く救済の手を差し伸べる相互扶助制度です。

申込受付期間は9月30日(木)までとなっていますので加入を検討している人は早めに手続きしましょう。

掛金…1人400円 共済期間…申込日から令和4年7月31日



※加入申込書は栗橋地区生活応援センターにあります。



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

<納付期限>
8月31日(火)

～忘れずに納付しましょう～



子宮頸がん検診の追加申し込みを受け付けます



8月23日(月)から9月17日(金)まで 8時30分～17時15分(土日を除く)



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2年度に子宮頸がん検診を受検された方は対象外です。

**栗橋地区の検診日程は、9月1日(水)※午後のみ 栗橋地区基幹集落センター
受付時間：1時～2時。 診察開始時刻は、1時30分からとなります。**

対象…20歳以上の女性(令和4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、中止する場合もありますので、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。



高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか



肺炎で亡くなる人の多くが高齢者です。

高齢者がかかりやすい肺炎の原因は肺炎球菌によるものですからワクチン接種で予防することが重要になります。対象者には予診票が送付されていますのでワクチン接種についてご検討ください。※過去に予防接種をしたことがある人は対象外です。

費用…4,000円 接種期限…令和4年3月31日

問い合わせ…市健康推進課(☎ 22-0179)



新型コロナウイルス 引き続き感染予防に努めましょう



新型コロナウイルスの感染が広がっています。ワクチンを接種すると高い感染予防効果があるといわれていますが、免疫がつくまでに1～2週間程度かかり、免疫がついても予防効果は100%ではありません。また、現在、猛威を振るっているインド型デルタ株は感染力が強く、ワクチンを接種した人でも感染することが知られています。

これまでどおり、手指消毒やマスクの着用、3密の回避など感染予防対策に取り組みましょう。

あつ ね 今日は あつい です ね

熱中症に ご注意を！

熱中症の予防法

- 水分をとる
- 運動前に250～500ml。運動中は小まめに水分補給。
- 運動は1時間以内に！
- 35℃以上とのときは運動をしないこと。

あつい です ね

水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(けいじゆ)がとれる方がベター。

服装にも注意

通気性吸湿性があり自系統の服 帽子も着用。

お願い

健康相談などに参加される場合は、事前の検温とマスクの着用・手指消毒にご協力をお願いします。体調が優れない場合には、参加をご遠慮ください。

また、感染状況により、急遽開催を中止することがありますのでご了承ください。



「高橋さんのお楽しみ会」

<栗林地区> 9月15日(水)10時～

○栗林コミュニティ消防センター

<橋野地区> 9月17日(金)10時～

○橋野ふれあいセンター



各健康教室、健康相談等の申込み・お問い合わせは

栗橋地区生活応援センター／栗橋公民館 TEL:57-2111／54-5004へ