

《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

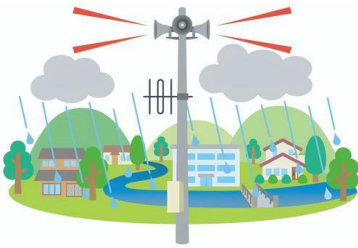
令和3年9月15日号

第215号



台風シーズン到来 早めの避難行動を

台風などで大雨が予想される際に市から発表される避難情報に変更され、「避難勧告」が「避難指示」に統一されています。山間部に位置する栗橋地区では、崖崩れや土石流、川の氾濫などが発生しやすいため、市の避難情報に注意し早めの避難を心掛けましょう。



① 高齢者等避難の放送があったときは、高齢者など避難に時間を要する家庭では自主的に避難を開始しましょう。また、そのほかの家庭でもいつでも避難できるよう準備を始めましょう。

② 避難指示があったときは、安全なルートで避難所にすぐに避難しましょう。川の氾濫や土砂災害は一気に起こるため、避難が遅れると命にかかります。



③ 避難が遅れ、避難所までの移動が危険なときは自宅の2階に移動するなど、**少しでも命の助かる可能性が高い行動をとりましょう。**



「みんなの輪交流会」ポッチャ参加者募集

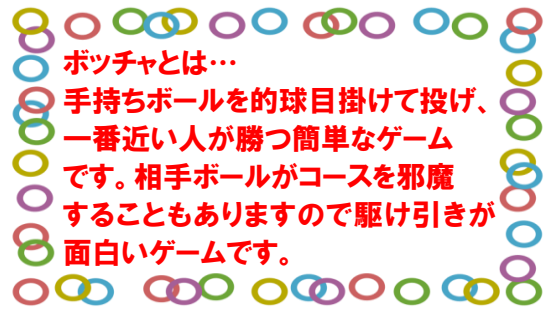
パラリンピックで注目を集めた「ポッチャ」。参加者同士で交流を深めながら体を動かし健康維持を図りましょう。



日 時…10月6日(水) 13時30分～15時30分
場 所…栗橋地区基幹集落センター 多目的ホール
内 容…ポッチャの競技説明の後、参加者全員でポッチャを体験します。

申し込み…10月1日(金)までに栗橋公民館へ(☎ 57-2111)

※参加する際はマスク着用にご協力ください。



「手話に親しもう」講座開催します

栗橋公民館では、多くの方に手話に親んでもらうことを目的に手話講座を開催します。みんなで歌を歌いながら歌詞に合わせた手話を行う「手話ソング」などをご紹介します。

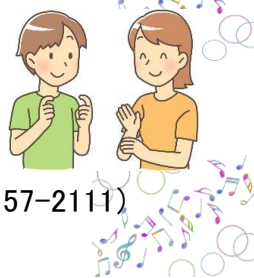
日 時…10月14日(木) 13時30分から15時30分

場 所…砂子畑さんあいセンター

内 容…手話の基本や歌詞に合わせた手話を行う手話ソングを学びます

申し込み…10月8日(金)までに栗橋公民館へ(☎ 57-2111)

※参加する際はマスク着用にご協力ください。



市税等納期の AUTUMN お知らせ

9月は

国民健康保険税第3期、
使用料等9月分です。

<納付期限>

9月30日(木)



忘れずに納付しましょう





胃がん検診追加申し込み受け付けします

市は、胃がん検診の申し込みを忘れた人のために追加申し込みを受け付けます。

栗橋地区の検診日程は10月15日(金)です。

検診は10月12日(火)から11月10日(水)まで市内各地区で順次行われます。



申込期間…10月4日(月)～10月22日(金)
 対象…40歳以上の人(令和4年3月31日時点)
 検査内容…胃部レントゲン撮影(バリウム検査)
 検診料…2,000円
 申し込み…市健康推進課(☎22-0179)
 ※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。



健康診断および大腸がん検診を追加実施します

市は、コロナウイルス感染拡大の影響で中止になった健康診断を下記日程で行います。また、同時に大腸がん検診(容器回収)も行いますのでご利用ください。

大腸がん検診の受検票や採便容器がない人は市健康推進課(☎22-0179)へお問い合わせください。



追加日程…10月11日(月)、12日(火)、13日(水)
 受付時間…9時～11時、13時～14時30分
 場所…シープラザ釜石



《その他のスケジュール》

- ① 健康診断10月24日(日)、25日(月)は予定通り実施します。
- ② 大腸がん検診10月1日(金)、10月14日(木)夜間と11月9日(火)夜間は予定通り実施します。大腸がん検診は10月29日(金)まで追加申し込みをお受けします。

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。



☆健康相談☆ <栗林地区> 10月20日(水)10時～ ○栗林コミュニティ消防センター
 <橋野地区> 10月22日(金)10時～ ○橋野ふれあいセンター



食欲の秋

ついつい食べ過ぎてしまうこの季節…

様々な種類の食材を“まんべんなく食べる”ことが健康に良いと言われています。『さあ、にぎやかにいただく』が合言葉です。食べ物のおいしい季節だからこそ、普段の食事を見直してみましよう。

皆さんは昨日何を食べましたか？



足りないものは、ぜひ取り入れてみてください。



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

