

《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4年1月15日号

第219号



## あけましておめでとうございます

昨年中は公民館活動をはじめ、保健活動、生活応援センター業務へのご理解とご協力を頂きありがとうございました。

今年も、皆様と共に健康で安心して暮らせるまちづくりに取り組んで参りますのでどうぞよろしくお願い致します。

栗橋地区生活応援センター・栗橋公民館職員一同



## 橋野鉄鉱山三番高炉をライトアップ

世界遺産「明治日本の産業革命遺産」全国8エリア連動企画として橋野鉄鉱山の三番高炉が12月24日、25日の2日間ライトアップされました。

暗闇の中に照らし出された高炉跡は、幕末から明治にかけて昼夜を問わず稼働したであろう当時の様子を想像させる幻想的な雰囲気にも包まれていました。



## 国保税税率改正説明会

令和4年度国民健康保険税の税率改正説明会が開かれます。

日時…1月25日(火)14時

場所…橋野ふれあいセンター

対象…どなたでも参加できます

内容…改正内容の説明の他、簡易早見表を使った税額の概算見込額の自己計算や、質疑応答を行います。



<問い合わせ>

市市民課国保年金係(☎ 27-8450)



## 綾小路きみまろライブビデオ鑑賞会(第2弾)

栗橋公民館では漫談家、綾小路きみまろさんのライブビデオ鑑賞会を開催します。お誘い合わせのうえご参加ください。

日時…1月25日(火)10時

場所…砂子畑さんあいセンター

対象…地域住民

<問い合わせ>

栗橋地区生活応援センター(☎ 57-2111)



あれから



きみまろ

## 1月市税等納期のお知らせ

- 市県民税第4期分
- 国民健康保険税第7期分
- 使用料等1月分

<納付期限>1月31日(月)

忘れずに納付しましょう!



## 水道管の凍結と火の始末に注意しましょう

1月に入りこれからますます寒さが厳しくなります。気温が-4℃を下回ると水道管の凍結が多くなると言われていますので寒くなりそうな時、しばらく留守にする時には、水抜きするなど凍結防止を心がけましょう。また、暖房など火を使う機会が多くなり、火災が発生しやすい季節です。空気が乾燥し、風の強い日も多いことから火の取り扱い後始末には十分注意しましょう。



## 市県民税の申告受付が始まります

令和4年度市県民税の申告受付が始まります。  
必要書類を準備し忘れずに申告しましょう。

### 【栗橋地区の日程】

※会場は両日とも橋野ふれあいセンターです。

#### ・2月14日(月)

9時～11時30分 栗林町3地割から15地割  
13時～15時30分 栗林町16地割から24地割

#### ・2月15日(火)

9時～11時30分 橋野町1地割から32地割  
13時～15時30分 橋野町33地割から42地割

<問い合わせ>

市税務課(☎ 27-8417)



## インフルエンザ予防接種の助成期間が1月31日まで延長になりました。

12月からワクチンの不足が解消されています。接種を希望される方は、医療機関にお問い合わせください。

## こころの相談会を実施します



『なんだか気持ちが晴れない』『不安や心配事でいっぱい』等、こころのモヤモヤを臨床心理士の先生に相談できます。

日時:2月9日(水)と3月9日(水)

両日とも①13:00 ②14:00 ③15:00

場所:保健福祉センター8階

<申込先>市健康推進課(☎ 22-0179)



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と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。

### ♪健康相談のご案内♪



#### <栗林地区>

2月16日(水)10時～  
○栗林コミュニティ消防センター

#### <橋野地区>

2月18日(金)10時～  
○橋野ふれあいセンター



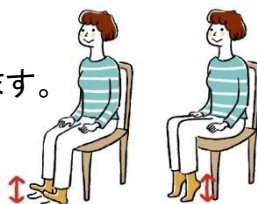
### ①太ももとふくらはぎ

椅子にやや浅めに座り、片足を前に伸ばします。  
膝のお皿の少し上をゆっくり押して、太ももの裏やふくらはぎを伸ばします。



### ②足首

つま先・かかとを上下に動かします。



## 身体を動かす前にはストレッチを忘れずに!

寒さによって関節が冷えると、その周りの筋肉も冷えて硬くなります。

筋肉が硬い状態で動かすと関節に負担がかかり、関節痛につながってしまいます。

そのため、身体を動かす前には必ずストレッチ(準備体操)を行い、筋肉をほぐすようにしましょう。



### ③首や肩

肩をゆっくり上げて、元に戻します。

顔を右向き→正面→左向き、首を左右に倒す、ゆっくり回す等して、首もしっかり伸ばします。

