

《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2月15日号

第220号



## 栗橋地区まちづくり会議は延期します

広報かまいし1月15日号で開催のお知らせをしていた栗橋地区まちづくり会議は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期します。

新たな開催日が決まった際はみどり通信でお知らせします。

＜問い合わせ＞ 栗橋地区生活応援センター（☎ 57-2111）



## シカ防護網配付します

市はシカによる農作物被害を減らすため、希望する農家などへ防護網を配付します。

＜申込期間＞2月15日(火)～25日(金)

＜申込方法＞市水産農林課  
または栗橋地区生活応援センター  
に備え付けの申請書・被害状況  
調査票を提出



＜配付数＞1世帯3反まで  
(※希望者多数の場合は  
希望数に添えない場合があります)



＜網の規格＞高さ2m×幅50m / 1反

＜値段＞2,000円 / 1反



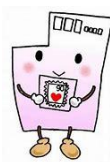
＜配付予定＞3月下旬

問い合わせ…市水産農林課（☎ 27-8426）

## 書き損じはがき集めています

各家庭にある書き損じはがきを集めています。集まった書き損じはがきは日本ユネスコ協会連盟を通じて換金され世界各地の貧困地域で教育活動に役立てられます。

回収箱設置場所…栗橋地区生活応援センター



※書き損じはがきのほかに「未使用切手」「図書券」「収入印紙」「未使用のプリペイドカード」「お米券」などの各種金券もお受けします。

問い合わせ

栗橋地区生活応援センター（☎ 57-2111）

## 第2次都市計画

## マスタープランについて 意見募集

意見箱

第2次都市計画マスタープランについて皆さんの意見を募集しています。このプランはおおむね20年後の釜石市の姿を見据えて都市づくりの基本方針を示すものです。

募集期限…3月3日(木)

資料設置場所…栗橋地区生活応援センター

意見提出方法…所定の様式への記入、ファックス、電子メール、市ホームページ  
問い合わせフォーム、「みんなの声の箱」への投函など。（※電話での意見はお受けしません）



## チャレンジカードのポイント 付与は3月31日まで

「いきいき健康チャレンジカード」へのポイント付与は3月31日(木)までです。

特典(商品券)交換は4月28日(木)まで  
できますが早めに交換しましょう。



※2枚目カードの満点特典は詳細が決まり  
次第、市広報などでお知らせします。



問い合わせ

栗橋地区生活応援センター（☎ 57-2111）



## 令和4年度各種がん検診の申し込みが始まります

・申込書は3月上旬までにお届けします

申込書が届かない場合は健康推進課(☎ 22-0179)までご連絡ください。【申込期間3月31日(木)】

がんは、日本人の2人に1人が生涯において一度はかかり、3人に1人は何らかのがんが原因で死亡しています。また、日本人の死亡原因の第1位はがんです。

しかし、早期発見・早期治療ができれば、治癒率はぐんと高くなると言われています。がんから身を守るために、ぜひ、がん検診を受けましょう！



## コロナウイルスへの感染が不安な方 PCR検査を無料で受けられます



岩手県では、コロナウイルスへの感染が心配な人を対象に無料でPCR検査を実施しています。

対象者…熱やせきなどの症状がない人で、感染拡大地域を往来したなど感染に不安を感じている県内在住の人

期限…2月28日(月)まで

検査場所…①中田薬局小佐野店(☎ 21-3355) ②中田薬局松倉店(☎ 23-1230)

③ツルハドラッグ釜石店(只越町:☎ 31-2268)

※全国的な感染拡大により検査資材が不足し対応出来ない場合がありますので、検査を希望する人は必ず事前に確認してください。



## 家庭で血圧を 測ってみましょう！

高血圧は自覚症状がなくてもじわじわ進み気がつかないうちに脳卒中などの重い病気を引き起こします。血圧は体温と同じで、家でも計測でき、自分でその変化に気がつくことができるものです。

そこで、血圧の正しい測り方をご紹介します。

◎朝と晩に測定しましょう。

朝:起床後1時間以内で、食事や薬の前に！

晩:就寝直前！

◎トイレを済ませ、1～2分椅子に座って安静にします。

◎血圧計の腕帯を心臓と同じ高さにしてから測定します。

※これから血圧計を購入される方は、腕で測るものがお勧めです。

◎血圧は原則2回測定して、その平均値を記録しましょう。



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。



## 『高橋さんのお楽しみ会』

<栗林地区>

3月16日(水)10時～

○栗林コミュニティ消防センター

<橋野地区>

3月18日(金)10時～

○橋野ふれあいセンター



## ★市税等納期のお知らせ★

○固定資産税第4期分 ○国民健康保険税第8期分

○使用料等2月分 <納付期限2月28日(月)>

忘れずに納付しましょう！

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