

《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3月15日号

第221号



## 栗橋公民館運営審議会が開かれました

2月17日、橋野ふれあいセンターで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3年度に実施された公民館事業について意見が交わされたほか、令和4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、舞良昌孝委員、遠藤朱実委員、八幡裕子委員、八幡和郎委員、川崎通委員、川崎悦三郎委員



### ■令和3年度に実施した主な事業

・どんぐり苗の植樹、そば打ち体験（児童対象） ・ラベンダー小物づくり ・ニュースポーツ交流  
・ビデオ鑑賞会 ・手話に親しもう ・自主グループ活動（卓球、百歳体操）

### ■主な意見

★そば打ち体験は、橋野町の水車を使って粉を挽くという貴重な体験ができた。

★ビデオ鑑賞会やニュースポーツ交流のポッチャは新しい企画で良かった。  
地域住民が交流する機会が増えると良い。



★各地域で行われている百歳体操は一人暮らし老人のコミュニケーションの場になっている。  
百歳体操を核にさまざまな活動に繋げていければいいのではないかな。

★高齢者向けのスマートフォン教室などを企画してはどうか。



★橋野鉄鉱山は地域の宝。橋野鉄鉱山を活用した事業を充実させたい。

令和3年度はコロナ禍により飲食を伴う事業や密集になる事業は中止になりましたが、皆さんの協力の下、感染拡大防止に努めながら交流の場を作ることができました。

今後も感染拡大防止に配慮しながら、地域の方々が参加したくなるような事業の実施に努めます。

問い合わせ…栗橋公民館（☎ 54-5004）

## お知らせ

## 4月1日から地域コミュニティバス ダイヤ改正します

地域コミュニティバスは4月1日からダイヤ改正します。  
新しい時刻表は栗橋地区生活応援センターに備え付けてあります。

### 【主な変更点】

①中村発5時51分の便は廃止されます。



②毎週月・木曜日に運行される便の青ノ木～中村間、横内公民館の利用は予約制になります。

前日の17時まで

に岩手旅行社（☎ 31-1300）へ予約してください。

③各停留所の目安時間が若干変更されています。



問い合わせ…市生活環境課（☎ 27-8451） バス予約…岩手旅行社（☎ 31-1300）



## 市税納期のお知らせ

○使用料等3月分 納付期限3月31日(木)  
忘れずに納付しましょう!



## チャレンジカードのポイント付与は3月31日までです

「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(Wチャンス)は4月24日に抽選します。当選者には直接連絡します。

＜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は3月31日までです

40歳代から、がんが増え始めると言われています。働いている方や子育て中の方は、つい自分の身体のことを後回しにしてしまうかもしれません。治癒率を高めるためにも、症状のない初期の段階で見つけることが大切です。



職場や病院で検診を受けていない方は、ぜひこの機会にがん検診を受けてみましょう！

問い合わせ…健康推進課(☎ 22-0179)



## 女性のための健康教室 参加者募集

釜石市シルバー人材センターでは、軽運動を中心とした「女性のための健康教室」を開催します。

日時…3月30日(水) 10時～12時

場所…市民体育館(鶉住居町)



対象…市内在住のおおむね60歳以上の女性

持ち物…上靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装で参加してください

定員…20人(先着順)

申込期限…3月23日(水)

＜申し込み＞

釜石市シルバー人材センター(☎ 22-2182)



## 山火事を防ぐあなたの心がけ



例年、3月から5月に山火事が多く発生しています。この時期は空気が乾燥し、強風が吹く気象条件に加え、山では枯葉や枯草が多くなっていること、山菜採りなどで入山者が増えるなど、山火事発生の危険性が高い時期となります。特に、空気が乾いている日や風が強い日にはたき火や野焼きをしないなど、火の取扱いには十分注意しましょう。



## 3月は自殺対策強化月間です

寒い冬がやっと終わり、日差しが春めいてきて『なんで3月が?』と思う方もいると思いますが、一般的に、春は自律神経のバランスが乱れやすく、こころの不調を起こしやすい季節と言われています。様々な我慢の生活の中で、気がつかないうちにストレスが溜まっているかもしれません。

『よく寝る』『散歩やストレッチ』『おしゃべり』『好きなことをする』等、気分転換しながら、自分のペースでストレスと上手につき合っていきましょう。それでも、元気の出ない時もあると思います。そんな時は無理をせず、ご相談ください。

また、こころの不調は自分では気づきにくい場合があります。家族や友人等、身近な人の様子で何か気になった時には、『どうしたの?』と声をかけてみて下さい。困った時には、専門機関もしくは応援センターにご相談ください。



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

