

《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》

二本松 由美子（所長兼公民館長）

みどり通信

令和5年6月15日号

第236号



☆5月14日(土)

橋野鉄鉾山八重桜まつり大盛況でした

5月の思い出...



☆5月26日(金)

栗林小
和山植樹活動に
行ってきました



☆5月19日(金)

横内分館で「市民と市長が話す日」が開催されました



マイナンバーカード出張申請受付開催



＜日時＞6月28日(水) 13時30分～16時

＜場所＞橋野ふれあいセンター

- ・受取方法は、「市役所窓口」、「自宅への郵送」の2通りから選べます。
- ・マイナポイント申込みの手続きもお手伝いします。
※マイナポイント申込みは**令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象**です。
- ・申請手続きは、10分程度です。
- ・必要な持ち物等については、下記までお問い合わせください。



＜担当＞市市民課市民登録係 ☎ 27-8450

釜石市内では、火災の発生が多くなっています

初期消火に最も威力を発揮するのが消火器です。

使い方は簡単で3つの動作を覚えれば使用出来ます。

- ①安全ピンを引き抜く。
- ②ホースを外し火元に向ける。
- ③レバーを強く握って放射する。



各家庭で消火器の設置と使い方を確認しておきましょう。

火の取り扱いには十分注意しましょう。



かまいしエール券を販売します

販売期間: 令和5年7月10日(月)～令和5年9月30日(土)まで
購入上限: 一人当たり3冊 ※売切れ次第終了します。

＜販売価格＞1冊5,000円

＜利用可能額＞1冊あたり6,000円(プレミアム率20%)

＜1冊の内容＞共通商品券500円×10枚(5,000円分)、
飲食券500円×2枚(1,000円分)

※共通商品券はすべての取扱店舗(飲食店含む)で利用可能な券です。飲食券は飲食店でのみ利用可能な券です。

詳細については、6月15日号の広報かまいし
または市ホームページをご覧ください。

商品券



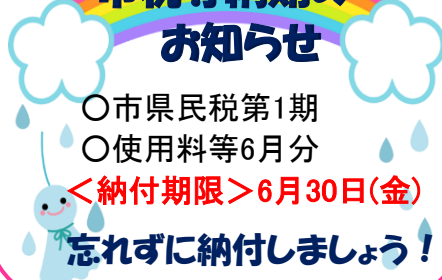
市税等納期のお知らせ

○市県民税第1期

○使用料等6月分

＜納付期限＞6月30日(金)

忘れずに納付しましょう!





乳がん検診・大腸がん検診の追加申込のお知らせ

6月15日号の広報かまいしで検診日程をご確認のうえ余裕をもってお申込みください。
市健康推進課(☎ 22-0179)へ電話で申し込み(8時30分～17時15分)

※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。

〇乳がん検診 7月19日(水) 受付時間:9時30分～11時

＜対象＞40歳以上の女性 ＜料金＞50歳以上 2,500円、40～49歳 3,000円

＜検査内容＞①マンモグラフィー検査 ②超音波検査(※40～49歳の人のみ)



〇大腸がん検診 受付時間:9時～11時30分

＜対象＞40歳以上の男女 ＜料金＞1,000円 ＜検査内容＞便潜血検査



検診日	会場	
7月19日(水)	栗橋地区基幹集落センター	※乳がん検診同時開催
8月3日(木)	栗橋地区基幹集落センター	※健康診査・肺がん検診
8月10日(木)	橋野ふれあいセンター	同時開催



ラベンダー鑑賞会



7月は、橋野町振興協議会が育てたラベンダーが見ごろを迎えます。

鮮やかな紫と心地よい香りが魅力のラベンダーは、リラックス効果が高く、イライラを鎮め、不眠や頭痛、胃腸トラブルも緩和するハーブです。

摘み取り体験のほか、苗や匂い袋の販売もありますので、お時間のある方はおでかけください。

＜日時＞**7月15日(土)・16日(日)・17日(月) 10時～15時** (※荒天のとき、変更する場合あり)

＜場所＞橋野鉄鉱山ラベンダー園 (橋野鉄鉱山インフォメーションセンター隣り)

ラベンダーを自由に鑑賞してください。

※一束300円での販売と摘み取り体験できます。



＜問い合わせ＞橋野町振興協議会(☎ 090-4639-3225)



後日、ラベンダーを使って小物づくりも予定しております

※詳細については、来月号でお知らせします。



釜石市内では、クマの目撃情報が相次いでいます

クマの被害に遭わないためにも、対策をして未然に防ぎましょう。

〇クマを引き寄せない

庭先果樹は適期に速やかに収穫し、収穫しない果樹は伐採する

〇クマに人の存在を知らせる

複数人で行動し、鈴やラジオで音を出す



〇クマに近づかない

遠くにいる場合、静かにその場を立ち去る

攻撃してきたら両手で顔や頭をカバーし、体を丸くして地面に伏せて防御する

暑さが続いています

熱中症の予防法

水分をとる

運動前には
250～500ml。運動中は
こまめに水分補給。

水分は

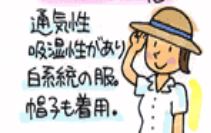
スポーツ飲料
がベスト
食塩(ナトリウム)
がとれる方がベター。

運動は1時間以内に!

35℃以上の
ときは
運動を
しないこと。

服装にも注意

通気性
吸湿性があり
白系統の服
帽子も着用。



コンサート、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

