

《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8月15日号

第238号



バスに乗って行こう！

釜石市立図書館企画展

「戦争と平和-あの日、戦争があった-」

市のバスに乗って、釜石市立図書館を見学し、帰路に買い物をします。

なかなか足を運ぶ機会も少ないと思うので、ぜひこの機会にご参加下さい。

＜日時＞8月30日(水)

※最寄りのバス停から乗降できます。



～主なタイムスケジュール～

- 9時00分 青ノ木を出発します
- 9時10分 橋野
- 9時15分 早柘
- 9時20分 上栗林
- 9時25分 沢田
- 9時30分 砂子畑
- 三陸沿岸道路 釜石北 IC→釜石中央 IC
- 9時50分 釜石市立図書館 (30分間見学)
- 10時30分 イオンタウン釜石またはその周辺 (1時間自由時間)
- 11時45分 イオンタウン釜石 出発
- 各バス停降車
- 12時30分 青ノ木 到着予定



＜参加費＞無料

＜申し込み＞8月25日(金)まで

栗橋公民館へ(☎ 57-2111)

※氏名、バス乗降希望バス停、電話番号をお伝えください。



お願い

釜石東中学校3年生の防災学習で防災グッズの作製(ペットボトルイス)を

計画しています。そこで、限定されますが、**伊藤園「お〜いお茶(600ml)」の空きペットボトル(キャップ付)**がありましたら、釜石東中学校までご提供お願いします。

※回収期間は、8月31日(木)までです。



マイナンバーカード！

8月 出張申請受付のご案内です

今月も、マイナンバーカードに関する手続きをお手伝いします



＜日時＞ 8月31日(木) 13時30分～15時30分

＜場所＞ 橋野ふれあいセンター

・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、お問い合わせください。

＜担当＞ 市市民課市民登録係 (☎ 27-8450)

音楽のチカラ♪愛と平和を奏でるコンサート開催します

＜日時＞ 9月1日(金) 開場10時

開演10時30分 終演予定11時30分

＜会場＞ 橋野ふれあいセンター

＜出演＞ 谷地畝晶子(アルト)、阿部夕季恵(ピアノ)

＜曲目＞ アイルランド民謡「庭の干草」、映画「ひまわり」のテーマ ほか

＜主催＞ 栗橋公民館

＜共催＞ (公財)音楽の力による復興センター・東北

＜協力＞ (一社)槌音

※この公演は、令和5年度岩手県「被災者の参画による心の復興事業」補助金を受けて実施します。

＜申し込み＞栗橋公民館へ(☎ 57-2111)



移動期日前投票所を設置します

9月3日(日)、岩手県知事選挙、岩手県議会議員選挙及び釜石市議会議員選挙が執行されますが、投票所の統合に伴い、以下の日程で移動期日前投票所を設置します。

日時	会場
9月1日(金) 11時～12時	栗橋公民館 中村分館
9月1日(金) 13時～14時	栗橋公民館 横内分館

移動期日前投票所や選挙の詳細につきましては、8月15日号の広報かまいしをご確認ください。



※次月号で、先日行われた公民館事業、ラベンダー小物づくりの写真を掲載いたします。お楽しみに～♪



市税等納期のお知らせ

- 市県民税第2期分
 - 国民健康保険税 2期分
 - 使用料等8月分
- <納付期限>**
8月31日(木)
忘れずに納付しましょう!



第30回 釜石市ふれあい福祉まつりのお知らせ

誰もが安心して暮らしていけるまち『釜石』を目指して…年齢や性別を問わず全ての人がふれあえるイベントを開催いたします。皆さまのご来場をお待ちしています。



<日時> **9月2日(土) 10時～14時** <会場> 釜石市民ホール TETTO
<内容> 小林覚さんサイン会、物販会(パン・手工芸品他)、ステージ発表 等
<問い合わせ> 釜石市社会福祉協議会 (☎ 22-2310)



9月22日(金)より胃がん検診がはじまります

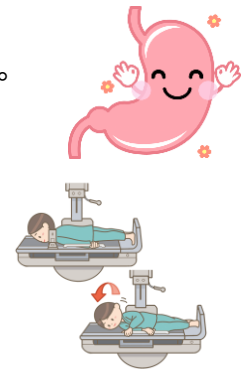
申込み期限の3月31日までに申し込みができなかった人は、各がん検診を実施する1週間前をめぐり、追加申込を受付けています。

お申し込み方法

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。
予約受付後、受検票を郵送しますので、期間に余裕をもってお申込みください。

検診日	会場	受付時間
9月28日(木)	橋野ふれあいセンター	※6時30分～7時30分
9月28日(木)	栗橋地区基幹集落センター	※8時～9時



対象…40歳以上の人(令和6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

その他…過去の疾患や、健康状態によっては受検できない場合があります。



重要なお知らせ

今年度より、85歳以上で2日以上便が出ていない方は、腸に穴が開く「腸穿孔」の危険が高くなるため、胃がん検診は受けることができません。
受検する際は、便秘を整え受検しましょう。



夏の脳梗塞が多発！それは熱中症に似た脳梗塞の前兆かも？！

夏の暑い時に脳梗塞になりやすいって知っていましたか？冬場に多発する病気のイメージですが…

◇夏は意外にも脳梗塞になる危険性が高いのです。

夏は大量の汗をかくので脱水症状になりやすくなります。

脱水症状によって血がドロドロになり、血栓が出来て脳梗塞になりやすい⇒「夏血栓」とも呼びます。

◇熱中症や夏の脳梗塞を予防する為には

◎熱中症も夏の脳梗塞も脱水症状が一番の原因になります。

夏の水分補給というと、汗をかいたときに水を飲めば良いと簡単に考えていませんか？
早めの水分補給を心がけましょう。



◇気温が32℃を超えると脳梗塞による死亡率も急増する！

夏の時期は30℃を超える日が何日も続きますので、こまめに水分を取る必要があります。
水分不足で血がドロドロになる前に水分を取り血栓が出来ないように予防が必要です。



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

