

二本松 由美子（所長兼公民館長）

みどり通信

第243号



謹賀新年

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

栗橋地区生活応援センター・栗橋公民館職員一同



～12月もこんな事ありました♪～ 12月22日(金)



Xmas DVD 鑑賞会
「綾小路きみまろ爆笑!
エキサイト
ライブ」 笑



☆2月は
コンサートを
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。



12月25日(月)
そば打ち体験教室



水道管の凍結にご注意ください！



気温が氷点下2度以下になると、水道管の凍結や破損の可能性が高くなります。凍結を防ぐには、就寝前やお出かけ前の水抜きが効果的です。



インフルエンザの流行に伴い、高齢者のインフルエンザの接種助成期間を、1月31日(水)まで延長しました



ワクチンの在庫により対応できない医療機関もあることが予想されますので、事前に各医療機関にお問い合わせください。

ご不明な点等ございましたら、健康推進課保健予防係にお問い合わせ下さい。(☎ 22-0179)



かまいしエール券【第5弾】の増刷販売を行います

12月販売時に購入上限冊数まで購入していない人を対象に販売を行います。

※12月販売時に1人あたり2冊を購入している人は購入できませんのでご注意ください。
なお、12月販売分は完売しております。

6,500円分を5,000円で販売! 1冊(かまいしエール券500円券×13枚)

<販売期間> 令和6年1月19日(金)から ※売切れ次第終了

<利用期間> 令和6年1月19日(金)から令和6年2月29日(木)まで



12月～3月は釜石市減塩取り組み強化月間です

今年度の市の健康診査の結果、1日の推定塩分摂取量の平均は9.03gでした。

(※塩分摂取量の目標は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧治療中の方は6.0g未満)

「塩分いっぱい」とってな」と心当たりのある方は、普段の食事を少し意識してみましょう。

☆減塩のコツ☆

- ① 塩分の少ない調味料(ポン酢やソース、ケチャップ等)で減塩
- ② お酢や柑橘類、香辛料を使って調味料を少なめに
- ③ 主食は塩分ゼロのごはんがお勧め
- ④ 調味料は“上からかける”より“ちょっと付ける”
- ⑤ 汁物を具たくさんにして汁を少なめに

「減塩」は高血圧の予防のひとつです。「いつもより醤油を少なめに」等、少しの意識がコツコツ続くと、減塩につながります。ぜひ今日から始めてみてください。



日本赤十字社では、能登地方を震源とする令和6年1月1日の大地震により、甚大な被害が出ている石川県を中心とした被災者支援を目的に、義援金の受付を開始しました。

当センターにおいても募金箱を設置し、義援金の募集を行います。

皆さまの温かいご協力をお願いします。



つながる資源リストをご活用ください



市ホームページに各地域の自主活動団体等の活動状況を掲載しています。様々な地域活動(サロン等「通いの場」)がありますのでご覧ください。

「地域とつながる窓口」
(社会参加資源リスト)

QRコード →



市税等納期のお知らせ

- 市県民税4期分
- 国民健康保険税7期分
- 使用料等1月分

<納付期限> 1月31日(水)
忘れずに納付しましょう!



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

