

保健事業「健康教室」

令和5年度 市民税・県民税申告受付

◎新川原健康教室

2月22日(水) 鶴住居復興住宅戸建B地区集会所
内容:体組成測定、血圧測定、脳トレ

◎桑ノ浜健康教室

3月7日(火) 桑ノ浜集会所
内容:体組成測定、血圧測定、ストレスの話

◎室浜健康教室

3月8日(水) 室浜集会所
内容:体操教室



申告会場:鶴住居公民館

◎2月24日(金) 午前 鶴住居町1丁目～5丁目

午後 鶴住居町第1地割～第22地割

◎2月27日(月) 鶴住居町第23地割～第30地割・両石町

◎2月28日(火) 片岸町・箱崎町

※受付時間:午前 9時から11時30分

午後 13時から15時

※詳しくは広報かまいし1月15日号でご確認ください。

※同日程でマイナンバーカード出張申請受付も実施します。



初心者向けスマホ体験会

市が導入を進める「書かない窓口」等の体験会です。
個別の操作説明にも対応します。(要申込み)
日時:3月2日(木) 13時～14時
場所:鶴住居公民館 多目的室
※詳しくは広報かまいし2月1日号でご確認ください。



「釜石市がん検診申込書」が届いたみなさまへ

がん検診は「健康な人」にがんがあるかを調べる検査です。がんの早期発見に大切なことは、症状がないうちに定期的に検査を受けることです。
釜石市のがん検診申込みは3月31日までです。

鶴住居地区の皆様 あと3gの減塩が必要です!

令和4年度 特定健診の結果から市民の1日の塩分摂取量が分かりました。

釜石市 9.31g/日 鶴住居地区 9.65g/日

釜石市内の中で鶴住居地区は1番高い結果となりました。

1日の塩分摂取目標は、男性 7.5g未満、

女性 6.5g未満、高血圧の方 6g未満となります。

食塩の取りすぎは、高血圧→動脈硬化→心臓病や脳卒中に繋がります。商品の裏には「食塩相当量」が記載されています。この確認を習慣とすることで、塩分に注目した生活を送ってみませんか?



保健事業・公民館事業の予定

令和5年2月第3週から令和5年3月第3週まで

日	月	火	水	木	金	土
2/12 休館日	13 9:30～11:30 両石健康教室	14 10:00～12:00 簡単 スマホ教室 10:00～11:00 おさんぽの会	15 10:00～11:30 白浜すいすい会 (健康教室)	16 10:00～11:30 ともすカフェ	17 	18 休館日
19 10:30～11:30 音楽のチカラ コンサート 午後休館	20 	21 10:00～11:30 歴史を語る会 10:00～11:00 おさんぽの会	22 10:00～11:30 あつまれ! 鶴住居の杜 10:00～11:00 仮宿ひだまり会 14:00～15:30 新川原健康教室	23 休館日	24 9:00～15:00 申告受付	25 休館日
26 休館日	27 9:00～15:00 申告受付	28 9:00～15:00 申告受付 10:00～11:00 おさんぽの会	3/1 9:30～12:00 男の手料理教室 10:00～11:30 白浜すいすい会	2 9:00～12:45 すまいるウォーキング 13:00～14:00 スマホ体験会	3 	4 休館日
5 休館日	6 	7 10:00～11:00 おさんぽの会 13:30～15:00 桑ノ浜健康教室	8 10:00～11:00 仮宿ひだまり会 13:30～15:00 室浜健康教室	9 10:00～11:30 ひまわり会	10 	11 休館日
12 休館日	13 	14 10:00～11:00 おさんぽの会	15 10:00～11:30 白浜すいすい会	16 10:00～11:30 ともすカフェ	17 	18 休館日