

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4年8月15日号



第226号

7月16日(土)

## ラベンダースティックづくり体験



あいにくの雨で、鑑賞会は中止になりましたが、東屋で、ラベンダーの香りに癒されながら、思い思いのラベンダースティックを完成させました。

7月28日(木)

## 「防災について学ぼう」出前講座



講師より、災害時避難情報の見方、台風接近時の行動目安、非常持出袋の点検等を学び、防災意識を高めました。

8月4日(木)

## 鶴住居地区の皆さんとウォーキング交流会



横内・古里地区をウォーキング♪  
釜石市天然記念物に指定されている巨木「古里の御神楽スギ」を目の前に参加者からは歓声があがり、全員が笑顔でゴールしました。



## 新型コロナウイルスの感染が拡大しています

基本的な感染対策を行うとともに、発熱や症状が見られる時には外出を控え、かかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談しましょう。

また、熱や咳などの症状がない方で、感染の不安のあるときには、市内4か所の調剤薬局で行っている**無料検査**を活用しましょう。詳細については、各薬局へ直接お問い合わせ下さい。



- 中田薬局小佐野店 (☎ 21-3355)
- パルム薬局 (☎ 22-3353)
- 中田薬局松倉店 (☎ 23-1230)
- 調剤薬局ツルハドラッグ釜石店 (☎ 31-2268)



## 心・ふれあいコンサート

<日時> 9月3日(土) 14:00~15:00

開場 13:30 (入場無料)

<場所> 橋野ふれあいセンター

♪プログラム♪

ひまわりの約束・村祭・  
愛の讃歌・憧れのハワイ航路・  
エリーゼのために(ピアノ独奏)ほか



<申し込み>

8月31日(水) までに栗橋公民館へ (☎ 57-2111)

## 8月市税等納期

- 市県民税第2期分
- 国民健康保険税第2期分
- 使用料等8月分

<納付期限> 8月31日(水)

忘れずに納付しましょう!

○健康相談などに参加される場合は、事前の検温とマスクの着用と手指消毒にご協力をお願いします。体調が優れない場合には、参加をご遠慮ください。

また、感染状況により、急遽開催を中止することがありますのでご了承ください。



## 子宮頸がん検診の追加申し込みを受け付けます

8月24日(月)から9月16日(金)まで 8時30分～17時15分(土日を除く)

市健康推進課(☎ 22-0179)へ電話で申し込み。

※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。

※令和3年度に子宮頸がん検診を受検された方は対象外となります。



**栗橋地区の検診日は、9月14日(水) ※午前のみ**

**<会場> 栗橋地区基幹集落センター**

**<受付時間> 9時30分～11時**

**※診察開始時刻は10時からとなります**



○対象 20歳以上の女性(令和5年3月31日時点) ○検診料 2,000円

○検査内容 問診、医師による診察(内診)、細胞診

## 年に1回、市や職場の健康診査を受けてからだの状態を確認しましょう!



健診は健康状態を確認し、からだの SOS を受け取ることができる絶好の機会です。特に生活習慣病(がんや心臓病、脳卒中など)は、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、いつの間にか病気が進んでしまう危険があります。

『元気だから大丈夫』とは考えずに、元気なうちから定期的に受診することをお勧めします。

もしも健診で、基準値を外れる結果が出た場合は、健康状態に何か問題が出始めているサインです。そんな時は、ちょっと普段の生活を思い浮かべてみて下さい。

『味の濃いものや甘いものをたくさん食べすぎたかなあ?』『運動不足や喫煙、お酒の量はどうかかなあ?』『忙しくて、からだを休める時間がなかったなあ』などなど…

年に1回は健診を受けて、普段の生活を振り返るきっかけにしてもらえたらと思います。



## 健康診査・肺がん検診が栗橋地区にやってきました!

栗橋地区の健診日程は次のとおりです。

月日	場所
8月22日(月)	栗橋地区基幹集落センター
8月23日(火)	橋野ふれあいセンター



**<時間> 9時30分～11時および13時～14時30分**

釜石市は、県内14市中

「**脳血管疾患の死亡率がワースト1位**」です。

脳血管疾患には血圧が関係していると言われていたため、今年度は受診者全員を対象に、尿中塩分測定を行います。

1日の塩分摂取量がどのくらいか、ぜひ確認してみてください。



## 9月 ご案内



### ○栗林地区

**<健康相談・お楽しみ会>**

9月15日(木) 10時～11時  
栗林コミュニティ消防センター

### ○橋野地区

**<お楽しみ会>**

9月16日(金) 10時～11時  
橋野ふれあいセンター

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

