

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10月15日号

第228号



いきいき100歳体操～交流会～

10月7日(金)市民体育館で開催されました。
皆さんで100歳体操の効果について講話を聞き、
その後で軽体操を行いました。『グーパー』『足を開いて閉じて』など、動きが多くなると、変に力が入ってしまったり、ズレてしまったり…。たくさんの笑いにあふれたひとときでした。



○市県民税第3期分
○国民健康保険税第4期分
○使用料等10月分
＜納付期限＞
10月31日(月)
忘れずに納付しましょう!



スポーツの秋「ボッチャ」参加者募集

東京パラリンピックで注目を集めたスポーツです

日 時…10月21日(金) 11時～12時
場 所…栗橋地区基幹集落センター
申し込み…10月19日(水)まで



TETTOお出かけコンサート

仙台フィル奏者のヴァイオリンとピアノによるコンサート

- ユーモレスク ○ドヴォルザーク交響曲第9番第二楽章“家路”
- 夏の思い出 ○ちいさい秋みつけた ほか

＜日時＞10月24日(月) 10時45分～11時30分
＜場所＞栗橋地区基幹集落センター
＜申し込み＞10月20日(木)まで



ソプラノ歌手(吉村美穂さん)コンサート

ウーンやヨーロッパ各地でソロリサイタル、オペラにも出演

- You raise me up ○Amazing Grace ○いのちのうた ほか

＜日時＞11月5日(土) 10時30分～11時30分
＜場所＞砂子畑さんあいセンター
＜申し込み＞10月31日(月)まで



ご参加ください!

●10月下旬～時期を見て干し柿づくり交流会を予定しております



昨年度、はじめてセンターで干し柿づくりに挑戦しました。
はじめてにしては、甘くて美味しい干し柿ができました♪
今年は皆さんと一緒に…。



●12月3日(土)9時～13時 公民館対抗ニュースポーツ交流大会があります

昨年度は惜しくも4位! 今年もホールインワン狙いで盛り上がりましょう。

＜種目＞

- グラウンドゴルフ
- スカットボール
- 輪投げ(予定)

※詳しい内容は、来月号でお知らせします。



はしの四季まつり

第16回水車まつりを開催します

日時 11月6日(日) 11時～
場所 どんぐり広場、親水公園
内容 餅まき、野菜まき、豚汁お振る舞い ほか



問い合わせ 橋野町振興協議会事務局 (☎ 090-4639-3225)

※詳しい内容は、10月15日号の広報かまいしをご覧ください。

引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願い致します

連日、新規感染者が確認されております。基本的な感染防止対策の徹底に努めましょう。
感染の不安がある方は、市内4か所の調剤薬局での無料検査を活用しましょう。



マイナンバーカード出張申請開催！

日時:10月27日(木)13:30~16:30 場所:橋野ふれあいセンター

○マイナンバーカードの申請窓口を設置します



○マイナンバーカードの申請に必要なもの。
本人確認書類(運転免許証など)だけでOK！



※ORコード付きの交付申請書、通知カードがあると手続きがスムーズです。

○マイナポイントの手続きもお手伝いします

○マイナポイントの手続きに必要なもの。

マイナンバーカード

マイナンバーカードの暗証番号(数字4けた)

本人名義の通帳かキャッシュカード(公金受取口座を登録する場合)

キャッシュレス決済サービス(電子マネーなど現金を使わない支払方法)



必要な持ち物等について、下記までお問合せください。

【担当】釜石市総務課 (☎ 27-8462)



毎年10月は「乳がん月間」です



乳がんは日本人女性の9人に1人がなると言われ、30歳代後半から増加し、40歳代の育児・働き盛りの年代にも多く見られます。

しかし、乳がんは早期に治療すると10年生存率が90%以上です。早期発見のために、月1回のセルフチェックや、市や職場、病院での検診を定期的に行うことが大切です。

健康を守るための第一歩

できることから始めてみよう！



市の健診を受けた方は、結果が届いた頃だと思います。結果を見て、ひと安心した方、ため息をついた方など、様々だと思います。職場や病院で受けている方も含めて、皆さん一度や二度は『運動を始めよう』『間食をやめよう』など、決意した経験があるのではないのでしょうか？『するか、しないか』と考えると、ハードルが高くなって足踏みしてしまったり、始めても続かなかったり…。まずは、できそうなことから始めてみましょう。

続けるためのポイント！



①できそうなことから始めてみる

例)『TVを見ながらストレッチ』『野菜から食べ始める』など

②まずは1つのことから始める

ある程度続けられそうになってから、別のものを増やしましょう。

③『いつ』『どこで』『どのくらい』を決めておく

例)“TVを見ながらストレッチ”の場合
『いつ→平日の夕食後』、『どこで→自宅』、
『どのくらい→毎日5分くらい』等、
具体的に決めておきましょう。



11月



○栗林地区

<健康相談・お楽しみ会>

11月16日(水)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>

11月18日(金)10時~11時
橋野ふれあいセンター

