

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12月15日号



## 11月24日(木) 砂子畑地区であおぞら市開催

各家庭からそれぞれに持ち寄り、全て100円で販売！  
会場には、野菜や米、かまだんごに衣類などワクワクする  
商品が並び、あっという間に完売する商品も…。



売上金は、身体を温めて頂くため、ホッカイロを配布するそうです♪



もうすぐ終了です！  
「健康チャレンジポイント」

## 11月30日(水) 栗小3.4年生 そば打ち体験教室

自分たちが栽培したそば粉からそばを打って食べる活動で  
子供達は協力し合いながら、そばが出来上がる工程に  
真剣に取り組んでいました。



その後、藤原貞夫さんお手製の天ぷらなどごちそうが並び  
みんなで美味しくいただきました。

ポイント付与期限

12月28日(水)の活動分まで

<最終特典交換期限>

令和5年1月31日(火)

○30ポイントで満点特典  
1,000円分の商品券



## そば打ち体験教室



はじめての方大歓迎！今年は、おうち時間を  
利用して、年越しそばにチャレンジしませんか？

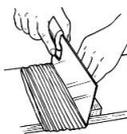
<日 時> 12月26日(月) 9:30~11:30

<場 所> 橋野ふれあいセンター

<参加費> 500円

<募集人数> 8名 (※先着順)

<持ち物> エプロン・三角巾・タオル  
そばを入れるタッパー



○交通手段がない方はご相談下さい。



## Xmas 映画観賞会



第66回カンヌ国際映画祭審査員賞受賞作品



『そして父になる』

～息子を取り違えられた二つの家族。  
血のつながりか、共に過ごした時間か～

<日時> 12月23日(金) 10:00~12:00

<場所> 砂子畑さんあいセンター

☆密にならないよう十分な席間隔をとります。

☆交通手段がない方はご相談下さい。

♪Xmas プレゼントをご用意して  
お待ちしております。

## 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。  
就寝前やお出かけ前の  
水抜きが効果的です。

## ◆市税等納期◆

- 固定資産税第3期分
- 国民健康保険税第6期分
- 使用料等12月分

<納付期限>

12月26日(月)

今年も  
なごま世話に

★良い  
お年ぎ!



### 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。感染を拡大させないために、最大限の注意を払い、基本的な感染防止対策の徹底に努めましょう。

また、新型コロナウイルス感染状況により、事業を中止または延期する場合があります。



### 免疫力を維持して、感染症にかかりにくい体をつくろう！

12月に入って寒さが厳しくなり、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや風邪などの感染症が流行る季節になりました。

感染症にかかりにくい体をつくるためには、免疫力を維持することが大切です。そのためのポイントは、①**バランスの良い食事**、②**腸内環境**と③**自律神経を整える**ことです。



#### ① バランスの良い食事

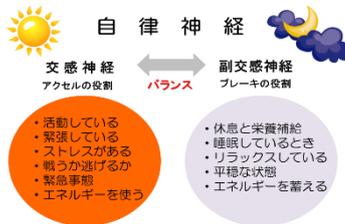
ビタミン類は免疫力を高める働きがあります。肉・魚、野菜や果物等、様々な食品をまんべんなく食べましょう。

#### ② 腸内環境を整える

免疫細胞の約7割は腸に集まっています。腸内環境を整える善玉菌を増やすためには、発酵食品(ヨーグルト、納豆、みそ等)や食物繊維を食事に取り入れましょう。

#### ③ 自律神経を整える

- ・規則正しい生活を送る
- ・しっかりと睡眠をとる
- ・適度な運動
- ・身体を温める(入浴、生姜や香辛料、白湯等)



これらに加え「**たくさん笑うこと**」も免疫力が高まると言われています。

ご家族や友人と笑い合うのはもちろん、こっそり一人で口角を上げるだけでも効果があるそうですよ。



**1月** ○栗林地区  
 <健康相談・お楽しみ会>  
 1月18日(水)10:00~11:00  
 栗林コミュニティ消防センター

○橋野地区 <お楽しみ会>  
 1月20日(金)10:00~11:00  
 橋野ふれあいセンター

## 注意

### 本笛吹峠道路の拡幅工事に伴う通行規制のお知らせ

昨年度に引き続き笛吹峠(遠野市側)の道路拡張工事を行います。工事区間は幅員の狭い箇所もことから、通行規制されますのでご注意ください。工事及び交通規制について、皆様のご理解とご協力をお願いします。

#### 【片側交互通行規制】

規制期間 令和4年12月1日~令和5年3月8日  
規制時間 終日

#### 【「大型車両」時間帯通行止め規制】



規制期間 令和4年12月1日~令和5年3月8日  
規制時間 8:00~17:00  
(夜間・休日は片側交互通行規制となります。)



<問い合わせ> 県南広域振興局土木部遠野土木センター 道路河川整備課 ( ☎0198-68-3573 )



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

