

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5年1月15日号

第231号



昨年中は公民館活動をはじめ、保健活動、生活応援センター業務へのご理解とご協力を頂きありがとうございました。

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。

2023 栗橋地区生活応援センター・栗橋公民館職員一同



12月の公民館事業の報告です!



★12月23日(金)★

Xmas 映画鑑賞会開催しました



国際映画祭を受賞した名画を涙ながらに鑑賞しました。

また、生活応援センターからのクリスマスプレゼントをお手にしながら、コロナ禍の影響で久しぶりに会った知人との交流も楽しんでいました。



市税等納期

- 市県民税第4期分
- 国民健康保険税第7期分
- 使用料等1月分

<納付期限>
1月31日(火)

忘れずに納付しましょう!

☆12月26日(月)☆

そば打ち体験教室開催しました



講師厳選の新そば粉を使用したそば打ち体験を実施しました。上手な方も、不器用な方も、それぞれ自分なりの手作りそばが完成しました!

打ち立てのそばは十分な座席間隔を空けたうえで美味しく頂きました。



2月の公民館事業のお誘いです!

第2弾

谷地欽晶子さん♪阿部夕季恵さん

春まち ふれあいコンサート



<日時> 2月15日(水) 10:30~11:30
開場 10:00 (入場無料)

<場所> 橋野ふれあいセンター(和室)

♪プログラム♪

- みかんの花咲く丘
- 丘を越えて
- 乙女の祈り
- ラジオ体操第一 ほか



<申し込み>

2月10日(金) までに栗橋公民館へ
(☎ 57-2111)

※コンサートの最中は、常に換気を行いますので、暖かくしてお越し下さい。



ご確認ください! 「健康チャレンジポイント」

ポイント付与は、12月28日で終了していますが、満点(30ポイント)になっている方、1,000円分の商品券をプレゼントしますので、当センターへカードをお持ち下さい。

<最終特典交換期限> 令和5年1月31日(火)まで

胃がん検診の追加検診をします

＜申込期間＞2月3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

対象…令和5年3月31日時点で40歳以上の人
※令和4年度中に市の胃がん検診や職場の胃がん検診を受けた人、病院で検査を受けた人、もしくは受ける予定の人は、検査不要です。

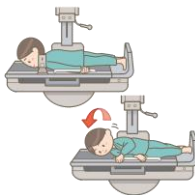
＜追加検診日＞2月11日(土・祝)

＜受付時間＞午前7時～9時

＜検診会場＞市保健福祉センター

＜検診料金＞2,000円

※70歳以上(令和5年3月31日時点)、市民税非課税世帯、生活保護受給者は無料



血圧を測って、体調を確認しましょう!

血圧は変動しやすく、測った時間帯や気温だけでなく、疲れや寝不足、ストレス等も影響します。血圧は体温と同じで、自分の身体の調子を知る方法の一つです。

病院等で測る血圧よりも、リラックスした状態で測れる家庭での血圧が重要です。ぜひ血圧を測ってみましょう。



★血圧を測る時のポイント★

- 毎日同じ時間帯に測りましょう。(リラックスできる時間がお勧めです)
- 測定前にトイレを済ませましょう。
- 椅子に座り、血圧計の腕帯は心臓(目安は乳首)と同じ高さに合わせます。
- 楽な姿勢で、1～2分安静にして測りましょう。(座椅子の場合は、足を伸ばしましょう)

マイナンバーカード出張申請開催します!



マイナポイントがもらえるマイナンバーカードの申請期間が2月まで延長になりました。この機会に、ぜひ申請して下さい。

写真撮影も行います。

日時:2月7日(火)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

- 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

○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)

【担当】釜石市総務課(☎ 27-8462)



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いたします!

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。



おしらせ

2月の
栗林地区と橋野地区の
健康相談はお休みします。

- 何か心配な事、聞いてみたい事がありましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。



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

