≪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》

栗澤 厚博 (所長兼公民館長)

みどり涌信

令和2年9月15日号 第203号







鵜住居公民館·栗橋公民館合同開催



鵜住居地区の皆さんと 交流しながら、あなただけの オリジナル陶器「スープカップ」 を作ってみませんか。

時:10月8日(木) 10時30分~12時

場 所: 鵜住居地区生活応援センター

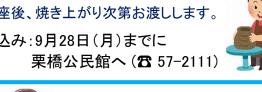
多目的室

参加費:2.000円

定 員:3名

※講座後、焼き上がり次第お渡しします。

申し込み:9月28日(月)までに





※新型コロナウィルス感染拡大防止 のため、マスクの着用と自宅で事前に 検温、手指消毒の感染予防対策に ご協力願います。

なお、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、ご了承願います。



「みんなの輪交流会」 卓球バレー参加者募集



みんなで卓球台を囲み、交流を深めながら 健康維持を図りましょう。

時:10月9日(金) 13時30分~15時30分 日

所: 橋野ふれあいセンター 多目的ホール 場

定 員:15人(先着順)

師:佐藤 千依さん 講

申し込み:10月2日(金)までに

栗橋公民館へ(☎ 57-2111)

「防災について学ぼう」 防災講座参加者募集

洪水、土砂崩れなどの災害に 備えて防災対策、避難行動の注意点を学び、 防災への理解を深めましょう。

時:10月16日(金) 10時~11時30分 \Box

場 所: 栗橋地区基幹集落センター

講 師:釜石市防災危機管理課職員

申し込み:10月9日(金)までに

栗橋公民館へ(☎ 57-2111)

全国一斉国勢調査にご協力ください

5年ごとに実施される国勢調査が始まります。

9月中旬から9月30日までの間、調査員が 各世帯を訪問し調査票などの関係書類を 配布します。

調査基準日…令和2年10月1日(木)

※調査員は検温やマスク着用などの感染症対策を行って います。また、身分証となる「国勢調査員証」を身に付けて いますのでご確認ください。

問い合わせ…国勢調査釜石市実施本部(22-0123)



9月は、

国民健康保険税第3期、 使用料等9月分の納期です。

【納付期限:9月30日(水)】

忘れずに納付しましょう。



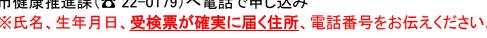




胃がん検診追加申し込みを受け付けます

10月5日(月)~10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





象:40歳以上の人(令和3年3月31日時点) 検査内容: 胃部レントゲン撮影(バリウム検査)

検診料:2.000円



市は、食を通じた健康づくりを推進する 「食生活改善推進員・食育アドバイザー」の 養成講座を開催します。

講座修了者は食生活改善推進員 協議会の一員となり「食」を通じた 健康づくり活動のサポートを行います。

期 日…【全6回】10月7日(水)、20日(火) 11月4日(水)、17日(火)、26日(木) 12月1日(火)

時間…10時~12時

場所…保健福祉センター(大渡町)

内容…減塩などの講義、調理実習

定員…10人(参加費無料) 申込期限…9月30日(水)

申し込み…市健康推進課(☎ 22-0179)

台風シーズン到来 早めの避難行動を



近年は、短時間に狭い範囲で非常に 激しく降る雨が頻発しています。山間部に 位置する当地域では、崖崩れや土石流、 川の氾濫などが発生しやすいため注意が 必要です。

- ❶避難準備・高齢者等避難開始の放送が あったときは、いつでも避難できるよう準備 しましょう。高齢者など避難に時間を要する 家庭では自主的に避難を開始しましょう。
- ❷避難勧告・避難指示があったときは、安全 なルートで避難所にすぐに避難しましょう。 川の氾濫や土砂災害は一気に起こるため、 避難が遅れると命にかかわります。
- ❸ 避難が遅れ、避難所までの移動が危険な ときは自宅の2階に移動するなど 少しでも命の助かる可能性が 高い行動をとりましょう。



10月16日(金)10時~ もの忘れ相談会と 司時開催します

認知症予防講話ともの忘れに関する相談会

身近な人の中に、こんな気になることはありませんか?

〇同じ話を何度もする

〇もの忘れやしまい忘れが増えた…

【日 時】10月16日(金)10時~11時

【場 所】橋野ふれあいセンター

【内 容】①認知症予防についての講話

②パソコンを使った簡単なもの忘れチェック

③もの忘れに関する個別相談

【申込み・問い合わせ先】

釜石市地域包括支援センター(☎ 22-2620)

栗橋地区生活応援センター (☎ 57-2111)

※新型コロナウィルス感染拡大防止のため、体温測定・マスクの着用・ 手指消毒の感染予防対策にご協力願います。

※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、ご了承願います。

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