

いかちだより

第196号

令和5年6月22日発行（第4木曜日）

伊陸公民館 26-0001

HP:<https://www.city-yanai.jp/sosiki/35/>



【伊陸小連合大運動会】

5月27日(土)に伊陸小学校運動場で開催されました。

地域の皆様に参加していただき、関係者一同心から感謝しております。

また、準備や片付け等、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。



【旧伊陸中学校清掃作業】

6月11日(日)に、清掃作業を行いました。

地域の皆様にご協力をいただき、誠にありがとうございました。



7月の納税

納期日:7月31日(月)

❖固定資産税(第2期)

❖国民健康保険税(第2期)

図書の入替

7月6日 (木)



老人給食のお届け

7月20日 (木)



【市民と市長と気楽にトーク】

井原市長と地区住民による自由な意見交換会を行います。お子様連れ、小中学生、高校生の参加も大歓迎です。

日時:7月24日(月)18時30分~20時

場所:伊陸公民館



自分の健康状態を知り健康管理しよう!(血圧編)

☆家庭での正しい血圧測定☆

1. 上腕(二の腕)で測る血圧計を選ぶ
2. 朝と晩に測る 朝:起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩:就寝直前
3. トイレを済ませ1~2分椅子に座ってから測定開始

※原則2回測定し、平均をとる

(参考:保健センターHP)

135/85mmHg
以上であると
要注意!

世帯数及び住民登録人口

[R5. 5月末]

◇ 世帯数 759 戸 (増減なし)

◇ 人口 1411 人 (8人減)

○ 男性 658 人

○ 女性 753 人

