

公民館だより 3 年 9 月号



〒026-0301 釜石市鶴住居町 2 丁目 901 番地
電話 28-2470 / FAX 28-2127
鶴住居公民館・鶴住居地区生活応援センター
発行責任者 (館長・所長) 笹村聡一

公民館事業・貸館業務について

新型コロナウイルス感染拡大に伴う「岩手緊急態宣言」を受け、公民館事業及び貸館業務を 9 月 30 日まで利用休止します。(変更になる可能性もあります。) なお、鶴住居地区生活応援センターの窓口業務は通常どおり行っております。

釜石市からお知らせ

9.25 釜石絆の日 うのスタメイングラウンド無料開放

RWC2019 釜石開催を記念して、釜石鶴住居復興スタジアムのメイングラウンド天然芝生を一般開放いたします。普段体験できる事の出来ない世界最高基準のハイブリッド天然芝をお楽しみ願います。

◎日 時：9 月 25 日 (土) 10:00~16:00

◎入場料：無料

◎問合せ：市スポーツ推進課 (☎27-5712)

市道箱崎半島線災害復旧工事

市道箱崎半島線の災害復旧工事につきましては、市と関係機関との協議が整ったことから、7 月から支障物件となる電柱の移設、地権者様のご協力をいただき立木の伐採等を実施し、9 月から掘削等の土工に着手しております。

令和 3 年度内の工事完了を目指し進めてまいりますので、引き続き、地元の皆様方のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

◎工事期間：令和 3 年 3 月～令和 4 年 3 月 (予定)

◎施工業者：(株)青紀土木

◎問合せ：市建設課 (☎27-8430)

8 月の事業報告

わんぱく子ども教室

8 月 11 日、児童 10 名が、釜石地方森林組合の皆さんから森の仕組み等を学び、本棚等を制作しました。
※冬休みは別テーマで開催予定です。



各種報告

空手道

8 月 29・30 日、第 21 回全日本少年少女空手道選手権大会に小学 3 年生男子形の部に川崎煌聖さん、小学 1 年女子形の部に藤原凧さんが出場し、川崎さんはベスト 16、藤原さんは 7 位入賞でした。

各種報告

聖火リレー

8 月 21 日、東京パラリンピック聖火リレーに岩手県代表として、当館職員村田主任が参加しました。



開催予告

鶴住居の歴史を語る会

今年度は 3 回開催予定です。10 月下旬を第 1 回目とし開催準備中です。次号お知らせします。



藤原さん



川崎さん (妹さんと一緒に)



保健事業・公民館事業 : 9/15 ~ 10/14 の予定

あつまれ！鶴住居の杜 (通称：あつもり)	お休みします。 		
男の手料理教室 ※申込締切：10月4日(月)	調理室・和室	10月6日(水) 10:00~13:00	持ち物：エプロン、三角巾 会費：500円
おさんぽの会(長内集会所)	ひまわり会(鶴住居1号棟)	空浜健康教室	
10月の毎週火曜日 9:30~10:30	10月7日(木)、14日(木) 10:00~12:00	10月6日(水) 13:30~15:00	

↓↓保健師さんのお知らせコーナー↓↓

胃がん検診追加申し込み

- ◎対象 象：40歳以上の方(令和4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
- ◎申込期間：10月4日(月)から10月22日(金)まで
8:30~17:15(土曜日・日曜日を除く)
- ◎申込方法：市健康推進課(☎22-0179)へ電話申込
※氏名、生年月日、**受験票が確実に届く住所**、電話番号をお伝えください。
- ◎その他：新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止する場合がありますので、ご了承ください。

鶴住居地区の検診日時

- ・10月13日(水) 長内集会所 7:00~9:00
- ・10月18日(月) 鶴住居地区生活応援センター
7:00~9:00
**※駐車場は、市民体育館を利用
ください。**
- ・10月28日(木) 片岸集会所
7:00~9:00



特定健康診断及び 大腸がん検診追加実施

- ◎日 程：10月11日(月)~13日(水)
- ◎受付時間：9:00~11:00、13:00~14:30
- ◎場 所：シープラザ釜石
- 【特定健康診断を受診する人】
- ※当初予定していた10月24日(日)、25日(月)の健康診断も予定どおり行います。
- ◎問合せ
・国民健康保険・後期高齢者医療保険制度の人
：市市民課(☎27-8450)
- ・生活保護の人：市健康推進課(☎22-0179)
- 【大腸がん検診を受検する人】
- ※当初予定していた10月1日(金)、10月14日(木)夜間、11月9日(火)夜間も予定どおり行います。
- ※受検票や採便容器が手元にない方、追加申込を希望する方は、お問い合わせください。
- ◎申込期限：10月29日(金)
- ◎問合せ：市健康推進課(☎22-0179)

減塩簡単レシピ

~枝豆入りかぼちゃもち~

【材料(4人分)】

- ・かぼちゃ 1/4個、★枝豆(冷凍) 150g、
- ★片栗粉 大さじ4、★ピザ用チーズ 30g、
- ・サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ①枝豆は解凍し、さやから取り出す。
- ②かぼちゃは皮・わた・種を取り除き、一口大に切り、600Wのレンジで5分加熱する。
- ③かぼちゃをつぶし、★を混ぜ、平たい丸型にする。
- ④フライパンにサラダ油を入れて、③を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

【ポイント】

- ・かぼちゃは、抗酸化作用による疲労回復効果、免疫力を強化する効果が期待できます。
 - ・枝豆が入ることで、かぼちゃの甘味がアップします。
 - ・おやつに適しています。家族で作ってみてください。
- <エネルギー:181キロカロリー、タンパク質:8g、塩分:0.2g>

ともすか7エ

9月はお休みです。

