

公民館だより 3 年 10 月号

# うのとり



〒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

## 公民館の使用について

岩手県独自の緊急事態宣言が解除されたことに伴い、公民館の貸館業務を『新しい生活様式』の下、再開しました。当面の間は、使用時間は 2 時間以内で 3 密回避、マスク着用(運動時も着用)、飲食は御遠慮いただきますよう御協力をお願い申し上げます。

### 鶴住居の歴史を語る会



今年度第 1 回目を開催します。

- ◎日 時：10 月 28 日(木) 14:00~16:00
- ◎場 所：鶴住居公民館 多目的室
- ◎内 容：国史跡 屋形遺跡の価値
- ◎講 師：市文化振興課 加藤 幹樹 氏
- ◎申 込：10 月 21 日(木) まで
- ◎申込先：鶴住居公民館 (☎28-2470)

### 「音楽の千カラ」ふれあいコンサート

11 月に延期になりました。小さいお子さまも、ごいっしょにどうぞ!

- ◎日 時：11 月 13 日(土) 14:00~14:50 [開場 13:30]
- ◎場 所：鶴住居公民館
- ◎出 演：谷地畝晶子さん(声楽)  
阿部夕季恵さん(ピアノ)
- ◎曲 目：「浜辺の歌」「翼をください」  
ショパン「ノクターン」ほか
- ◎共 催：・鶴住居公民館  
・(公財)音楽の力による復興センター・東北
- ◎その他：・マスク着用にご協力願います。  
・健康チャレンジポイント対象事業です。



### 鶴住居交流講座②

#### 和紙ちぎ絵体験講座

- ◎日 時：11 月 4 日(木) 14:00~16:00
- ◎講 師：しゅんこう認定講師 小林静子氏
- ◎場 所：鶴住居公民館 多目的室
- ◎定 員：20 名 ※先着順 10/25 締切
- ◎参加費：1,400 円
- ◎内 容：来年の干支『とら』
- ◎持ち物：はさみ、目打ち(あれば)、おしぼり、えんぴつ、チャコペーパー(あれば) 参加費
- ◎申込先：鶴住居公民館 (☎28-2470)



### 秀明太鼓

- ◎日時 11 月 13 日(土) 13:00
- ◎会場 うのすまイトモス
- ◎問合せ 秀明太鼓コンサート in 釜石実行委員会 (☎080-2472-3197)

### 公民館まつり

開催に向け検討いたしました。住民の健康確保、代替場所の確保が難しいため、**開催中止**いたしますが、**公民館内で短期間の作品展示ができます**。その他、町内会で公民館事業開催したい等、お気軽にご相談ください。

## 第3回釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会参加者募集

- ◎日 時：12 月 4 日(土) 9:00~13:00
- ◎場 所：釜石市民体育館
- ◎種 目：各種目 20 歳以上の市内在住者 5 人(計 15 人募集)  
①室内グラウンド・ゴルフ  
②スカットボール ③輪投げ  
※ポッチャ体験コーナーも設置
- ◎参加費：1 種目 200 円

- ◎持ち物：運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオル、防寒着、参加費
- ◎その他：公平性を保つため、参加種目の申込は各自で鶴住居公民館へ申込ください。
- ◎申込先：11 月 8 日(月) まで鶴住居公民館 (☎28-2470)
- ◎問合せ：市スポーツ推進課 (☎27-5712)




## 保健事業・公民館事業：10/15～11/14の予定


あつまれ！鵜住居の杜 (通称：あつもり)	多目的室	10月28日(木) 10:00～12:00	内容：だんぼーるであみもの 会費：無料(定員20名) ※10/21 申込締切
男の手料理教室	調理室・和室	11月10日(水) 10:00～13:00	持ち物：エプロン、三角巾 会費：500円 ※11/8 申込締切
おさんぽの会(長内集会所)		ひまわり会(鵜住居1号棟)	室浜健康教室
毎週火曜日 9:30～10:30		11月4日(木)、11月11日(木) 10:00～12:00	11月10日(水) 13:30～15:00

## ↓↓保健師さんのお知らせコーナー↓↓

### ともすカフェ

- ◎日 時：10月21日(木)10:00～11:30
- ◎場 所：鵜住居公民館 多目的室 
- ◎参加費：100円(お茶代)

### 乳がん自己触診教室

- 乳がん早期発見のために  
『自己触診法』を知ってみませんか？ 
- ◎日 時：11月26日(金)10:30～11:30
  - ◎場 所：青葉ビル
  - ◎対 象：市内在住の女性
  - ◎講 師：岩手県対がん協会 保健師
  - ◎内 容：①乳がんについて、乳房自己触診法  
②触診モデルを活用し、「しこり」を体感
  - ◎締 切：11月19日(金)(定員20名)
  - ◎申込先：市健康推進課(☎22-0179)  
※託児を設けます。希望する人は、申込みの際にお伝え下さい。

### 胃がん検診追加申込

- ◎対 象：40歳以上の方(検査料金2,000円)
- ◎申込期間：10月4日(月)～10月22日(金)
- ◎問 合 せ：市健康推進課(☎22-0179)

#### 【鵜住居地区日程】

受付時間は7:00～9:00(両石以外)  
※朝食は食べないで来てください。

10/13 長内集会所

県営両石アパート集会所  
(受付時間：7:00～8:00)

10/18 鵜住居地区生活応援センター

10/28 片岸集会所



### 減塩簡単レシピ

#### ～フライパンで作る簡単キッシュ～

【材料(4人分)】

ほうれん草 1/3束、ベーコン 50g、玉葱 1/4個、  
★卵 3個、★牛乳(生クリーム)135cc、★塩・胡椒  
少々、★ピザ用チーズ大さじ2、バター 大さじ1

【作り方】

- ①固めに茹でたほうれん草と、ベーコン・玉葱を2～3cmに切る。
- ②ボウルに①と★を全部入れて混ぜる。
- ③フライパンにバターをまんべんなく引き、②を入れ、蓋をして弱火でじっくりと20分位焼く。
- ④お皿にひっくり返してして完成。

【ポイント】

- ・弱火でじっくり焼くと良いです。
  - ・オーブンもパイ生地もない簡単キッシュです。お好みの具材を入れて作ってみてください。
- <エネルギー：193キロカロリー、タンパク質：10.1g、塩分：0.5g>

### 鵜住居復興スタジアム情報

一般観覧・応援が可能な大会等をお知らせします。

★10/17(日) 東北地区大学ラグビーリーグ

11:30 八戸学院大学 VS 東北大学

14:00 東北学院大学 VS 岩手大学

★10/30(土) 13:30～

スタジアム座席シート防腐剤塗布

※事前申込制(申込期間10/23まで)

★11/14(日)

いわて・かまいしラグビーメモリアルマッチ

※観戦申込制(申込期間10/31まで)

◎問合せ：市スポーツ推進課(☎27-5712)

