

公民館だより 4 年 1 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

## あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました。

本年もよろしく願い申し上げます。

鶴住居地区生活応援センター職員一同



## 「音楽のチカラ」ともすコンサート

ほっこり心温かな時間を一緒にしませんか？

◎日 時：2 月 11 日（祝・金）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：「花の街」「青い山脈」

「クシコスポスト」ほか

◎主催：（公財）音楽の力による復興センター・東北

◎共催：鶴住居公民館



（谷地畝さん、阿部さん）

## 落語会×

## あつまれ！鶴住居の杜

今年最初の「あつまれ！鶴住居の杜（通称：あつもり）」は、昨年 11 月にも来館いただいた落語家の三遊亭楽大師匠による落語会です。笑って、心も体もポカポカ元気になりましょう！

◎日 時：1 月 27 日（木）10:00～

◎場 所：鶴住居公民館

◎参加費：無料

## 新サークル

## 「社交ダンスを楽しむ会」

12 月から活動を始めた『社交ダンスを楽しむ会』。鶴住居公民館で活動中です。

興味がある方は、

公民館へ問合せください。

◎活動日：主に毎月月曜日

18:00～20:00

◎問合せ：鶴住居公民館

（☎28-2470）



（←↑講師佐藤実さん（左）とサークルの皆さん）



## おめでとうございます！

長きにわたり活動していただいている皆様  
が表彰されました。

☆社会福祉事業功労者（民生児童委員）

・西原 義勝 様 ・両川 吉男 様

・山崎 元市 様 ・矢畑 広志 様

☆岩手県社会教育

連絡協議会社会教育

功労委員表彰

（公民館運営審議委員）

澤本 和子 様

（澤本和子様（左）

まちづくり課長→）



## 重要

## 公民館事業について

今年度開催を中止いたします。

◎中止事業

・ふるさと探訪（館外研修）

・出張公民館（地区限定公民館事業）

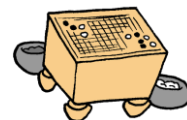
## 会員募集します

自主サークル設立に向け、『囲碁』を一緒に楽しみたい方を募集します。未経験者も、やり方を忘れても興味があれば大丈夫！公民館へ問合せください。

◎活動予定日：毎週水曜日午後

◎問合せ：鶴住居公民館

（☎28-2470）





## 保健事業・公民館事業 : 1/15 ~ 2/15 の予定

あつまれ！鵜住居の杜 (通称：あつもり)	多目的室	1月27日(木) 10:00~12:00	内容：落語(表面をご覧ください) 会費：無料
男の手料理教室	調理室・和室	2月2日(水) 9:30~12:00	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(鵜住居1号棟)		室浜健康教室
毎週火曜日 10:00~11:00	1月28日(金)、2月10日(木) 10:00~12:00		2月2日(水) 13:30~15:00
両石健康教室	桑ノ浜健康教室	↓保健師さんのお知らせコーナー↓	
2月14日(月) 10:30~11:30	2月15日(火) 13:30~15:00		

### ともすカフェ

- ◎日 時：1月20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)
- ◎内 容：お正月



### 減塩簡単レシピ

#### ～鮭ときのこの炊き込みごはん～

【材料(4人分)】

- 米2合 ●生鮭(切り身)2切れ ●酒大さじ1
- しめじ1パック ●三つ葉2枚 ●昆布(乾)1切れ
- (A)・醤油大さじ1 ・酒 大さじ1

#### <作り方>

- ①米はといでざるに上げ、水気をきる。
- ②鮭は骨を取り除き、酒をふりかけ5分程おく。しめじは小房に分ける。三つ葉は2cm長さに切る。
- ③炊飯器に米と(A)を入れ、2合の目盛りまで水を加え、②の鮭としめじをのせ普通に炊く。
- ④炊きあがったら、鮭の皮を取り除き、身をほぐし、さっくりと混ぜ合わせ盛り付ける。
- ⑤器に盛り付け三つ葉を添える。

#### 【ポイント】

しめじには、食物繊維やカリウムなどの体に良い栄養素が含まれています。高血圧が気になる方は、少し意識して食べるようにしましょう。  
<エネルギー：336カロリー、タンパク質：18.1g、塩分：1.8g>

### 臨床心理士による心の相談会

近頃、次のような気になることはありませんか？

- ・夜中に目が覚めて眠れない。
- ・どことなく、気持ちが晴れない。
- ・肩が凝る、頭が痛い、涙がでる。
- ・不安や心配事で、気持ちがいっぱい。
- ・小さなことでもイライラする……。等

目に見えない心の不安を相談してみませんか？

- ◎日 時 2月9日(水)(完全予約制)  
①13:00~ ②14:00~ ③15:00~
- ◎場 所 釜石市保健福祉センター
- ◎内 容 個別相談(相談を希望する人)  
※相談を対応される先生は、岩手県立大学社会福祉学部の先生を予定
- ◎締 切 2月3日(木)
- ◎問合せ 健康推進課(☎22-0179)

### あと3gの減塩が必要です

2021年度特定健診の結果から、市民が1日に摂取する塩分量が分かりました。

釜石市民：9.43g/日

鵜住居地区住民：9.28g/日

鵜住居地区は、市全体と比べると微少ですが、食塩摂取目標量と比べ、あと3gの減塩が必要です。まずは、「調味料」の使い方から意識しましょう。

#### 目標量

男性：7.5g未満/日 女性：6.5g未満/日  
高血圧治療者：6g未満/日