

公民館だより 4 年 3 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

鶴住居公民館運営審議会を開催

2 月 25 日（金）に、今年度第 2 回の運営審議会を開催いたしました。令和 4 年 1 月から新しく運営審議委員になられた委員の皆様にご依頼状が交付され、「令和 3 年度釜石市立鶴住居公民館事業開催結果報告」及び「令和 4 年度釜石市立鶴住居公民館運営計画（概要）」について協議し、それぞれ承認されました。



「音楽の千カラ」ともすコンサート

延期していましたが開催日時が決定しました。

◎日時：3 月 24 日（木）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

鶴住居交流講座

～野菜くずで染物体験講座～

前回号でお知らせしたとおり、染物体験講座を開催します。

◎日時：3 月 24 日（木）（呉汁処理作業）

13:00～13:30

3 月 25 日（金）（染め作業）

9:30～15:00

◎場所：鶴住居公民館

◎定員：最大 10 名まで

◎参加費：500 円

◎持ち物：軽食（おにぎり等各自持参下さい）、その他各自必要な物、参加費 500 円

◎内容：玉ねぎの皮を用いてハンカチ（大きさ 28×28cm 素材は綿 100%）を染めます。

◎申込先：3 月 18 日（金）まで公民館（☎28-2470）に連絡下さい。

◎その他：残った玉ねぎは 25 日に使います。



e スポーツ体験交流会

世代間交流、認知症予防にも効果があると言われていた『e スポーツ』。子供達がやっているところを見ただけの方、昔やったことがある方も楽しく体験できます。難しく考えずやってみませんか？参加をお待ちしております。

◎日時：3 月 28 日（月）14:00～15:30

◎場所：鶴住居公民館

◎対象：高齢者 6 名、児童 6 名

◎参加費：無料

◎持ち物：水分補給の飲み物、メガネ等各自必要と思われる物を持参ください。

◎申込先：3 月 22 日（火）まで公民館（☎28-2470）に連絡ください。

◎問合せ：鶴住居公民館（☎28-2470）



にこにこバス・コミュニティバスダイヤ改正

4 月 1 日（金）より時刻表が改正されるので御注意ください。なお、岩手県交通バスについては、岩手県交通(株)釜石営業所へ問合せ願います。

◎問合せ：・市生活環境課（☎27-8451）

・岩手県交通(株)釜石営業所（☎25-2527）

路線バス、三陸鉄道

利用者の皆様

うのすまい・トモスのロータリーで路線バスや三陸鉄道の乗換・乗継待ちをする場合には、鶴の郷交流館内の交流スペース（浜のくまさん前）、鶴住居地区生活応援センター（平日のみ 17 時 15 分まで）が利用できます。お気軽にお立ち寄りください。



保健事業・公民館事業 : 3/15 ~ 4/14 の予定

あつまれ！鶴住居の杜 (通称：あつもり)	多目的室	3月24日(水) 10:00~11:30	内容：高齢者虐待について はじめての数独
男の手料理教室 (郷土料理『はちはい』等作ります)	調理室・和室	4月13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(鶴住居1号棟)	
毎週火曜日 10:00~11:00		3月31日(木)、4月7日(木) 10:00~12:00	

↓↓各種お知らせコーナー↓↓

ともすカフェはお休みします

今月のともすカフェは、都合によりお休みします。次回ともすカフェの開催日は、『うのとりの』でお知らせします。



かまいし健康チャレンジポイント

ポイント付与は3月31日までの活動で一旦終了し、令和4年度の事業開始までカード発行とポイント付与は休止します。現在お持ちの「いきいき健康チャレンジカード」は3月31日で終了し翌年度にカードを持ち越し出来ません。なお、3月31日までの歩数記録ポイント付与と、満点になったカードの特典交換は4月28日まで受付ます。

◎問合せ：市健康推進課 (☎22-0179)

減塩簡単レシピ

～菜の花とベーコンのパスタ～

【材料(3人分)】

- 菜の花 120g ●ベーコン 3枚 ●オリーブオイル大さじ1
- 塩胡椒 少々 ●パスタ 200g ●ポン酢大さじ1



《作り方》

- ①菜の花を茹で3cmの長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②オリーブオイルをフライパンに入れベーコンを炒める。
- ③②に菜の花を入れて軽く炒め、軽く塩胡椒をする。
- ④茹でたパスタを③に入れて軽く混ぜ、ポン酢を回しかけできあがり

【ポイント】

ポン酢等のお酢は、長期間食べ続けることで肥満気味の方は内臓脂肪の減少、高めの血圧や食後の血糖値上昇緩和等の効果があるといわれています。薄味で、さっぱりしたパスタです。簡単に出来るので作ってみてください。

<エネルギー:230キロカロリー、タンパク質:7.7g、塩分:1.4g>

がん検診の申込を忘れずに！

令和4年度がん検診申込締切は3月31日(水)までです。国民健康保険以外の申込、申込後のキャンセルも可能です。また土日検診日も設けています。次の表を御確認下さい。



	対象者	検診料(※)	実施予定期間
肺がん	40歳以上の男女 (昭和58年3月31日までに生まれた人)	1,000円	7~8月頃
大腸がん		1,000円	容器発送6月頃 容器回収7~8月頃
胃がん		2,000円	10月頃
乳がん	40歳以上の女性 (昭和58年3月31日までに生まれた人)	40~49歳 3,000円 50歳以上 2,500円	7月頃
子宮頸がん	20歳以上の女性 (平成15年3月31日までに生まれた人)	2,000円	9月頃

※70歳以上になる人(2023年3月31日時点)、生活保護受給者(基準有)、市民税非課世帯(基準日有)の人は無料です。

◎問合せ：市健康推進課 (☎22-0179)