

うのとり



〒026-0301 釜石市鶴住居町2丁目901番地
電話 28-3001 / 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) 松下 隆一

公民館事業 あつまれ! 鶴住居の杜 健康教室: 高血圧予防のお話



毎朝、行っています おはよう! 健康ラジオ体操



今回は、高血圧予防について保健師、栄養士がお話をします。普段の血圧が気になる方もそうでない方も、これからずっと健康であるために、ぜひ参加をお待ちしております。まずは、あなたの塩分をチェックし、皆さんで減塩の方法を考え、無理なく生活の中に取り入れていきましょう。

○日時…11月28日(木) 10:00~11:30

○場所…鶴住居公民館 多目的室

○その他…どなたでも参加できます。

申し込みの必要はありませんので、お気軽にご参加ください!



鶴住居公民館近郊にお住いの皆様、毎朝のラジオ体操に取り組み健康維持に努めましょう。

○日程…11月中

(土、日祝祭日はお休み)

○時間…9:00~9:15

○場所…鶴住居地区生活応援センター駐車場付近

※雨天時は鶴住居復興住宅1号棟2階共有スペース

公民館事業 男の手料理教室 ほくほく! さつまいもご飯と絶品! 豚汁



秋の食材は栄養価が高いため、夏の暑さで疲れた体を元気にしてくれます。そこで今回は秋の食材の代表的な「芋」を使って調理実習を行います。参加をお待ちしております😊

○日時…11月13日(水) 9:30~13:00

○場所…鶴住居公民館 調理室

○参加費…500円

○持ち物…エプロン、三角巾

○申込み…11月11日(月)までに電話又は窓口で申し込みをし、当日は時間までにお越しください。



ひまわり会 スカットボール



今回は誰でも気軽に楽しめるニュースポーツの「スカットボール」を行います!

ボールをスティックで打って穴に入れるゲームですが、穴に特殊な加工がしてあり、ボールが穴に入りそうで入らないこともあり、プレイヤーも見ている人もドキドキハラハラで笑いが起こる楽しいゲームです。

どなたでも参加できますので、初めての方でもお気軽にお越しください。楽しいですよ!

○日時…11月8日(金) 10:00~11:30

○場所…鶴住居公民館 多目的室

○申込み…申込みの必要はありませんので、当日時間までにお越しください。

○持ち物…飲み物、タオル等



鶴住居公民館事業 「鶴住居管内ニュースポーツ交流会」

鶴住居管内のみなさまの交流を図る機会として、ニュースポーツ交流会を開催します! 初めての方も、普段鶴住居公民館を利用されていない地域の方も大歓迎です。どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください! たくさんの方のみなさまの参加をお待ちしています。みんなで楽しみましょう!

○日時…11月15日(金) 10:00~11:30

○場所…鶴住居公民館 多目的室

○種目…スカットボール、ポッチャ、輪投げ

○申込み…申込みの必要はありませんので、当日時間までにお越しください。

○持ち物…飲み物、タオル等



鶴住居公民館共催事業 「第3回 なつかしい昭和 昔を語る会」

懐かしい昭和の8ミリフィルムや写真を見たり、あの頃の生活道具を見ながら当時を語り合しましょう。第1回、第2回の開催は大盛況でした! 申込みの必要はありませんので、お気軽にご参加ください!

○日時…11月20日(水) 10:00~11:30

○場所…鶴住居公民館 多目的室

○参加料…無料

○持ち物…各自必要とするもの

○主催…NPO法人20世紀アーカイブ仙台

※この事業は、復興庁令和6年度被災者支援総合交付金「心の復興」事業の交付を受けて実施しております。



ともすカフェにどうぞ！！

- 日 時…11月21日(木) 10:00～11:30
- 場 所…鶴住居公民館 多目的室
- 内 容…ストレッチ等 ○お茶代…100円
- その他…どなたでも参加できます。申し込みの必要はありませんので、お気軽にご参加ください！
- 【連絡先】鶴住居公民館 ☎28-3001
- 三峰の杜(みつみねのもり) ☎27-8040

健康教室のお知らせ テーマ:「腸活」

- ・腸の調子を整えることが心身の健康につながります。ぜひこの機会に普段の生活を振り返ってみましょう。
- <室浜地区>
 - 日 時…11月6日(水)13:30～15:00
 - 場 所…室浜集会所
- <桑の浜地区>
 - 日 時…11月12日(火)13:30～15:00
 - 場 所…桑の浜集会所



うのすまい公民館まつり

大盛況でした😊



10月26日(土)に行われた、うのすまい公民館まつりは、皆様のご協力のおかげで大盛況に終わりました。自主グループや地域で活動する団体のステージ発表、作品展示、物販、お振舞いにご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

鶴住居児童館の皆様も飾り付けにご協力いただきありがとうございました。

★事業報告 9/26(木)実施

あつまれ！

鶴住居の杜
マリンキャンドル作り
15名参加
大好評でした！



マイナンバーカード出張申請受付

- 日 時…11月12日(火)13:30～16:30
- 場 所…鶴住居地区生活応援センター
- その他…必要な持ち物等は下記担当へ問い合わせ下さい。
- ※申請手続きは、10～15分程度です。
- 問合せ：市市民課市民登録係 ☎27-8450

令和6年11月 保健事業・公民館事業などの予定

日	月	火	水	木	金	土
	地域とつながる 窓口 QR コード				1 	2 休館日
3 休館日 文化の日	4 休館日	5 	6 13:30～15:00 健康教室 (室浜集会所)	7 	8 10:00～11:30 ひまわり会	9 休館日 
10 休館日	11 	12 13:30～16:30 マイナンバー出 張更新受付 13:30～15:00 健康教室 (桑の 浜集会所)	13 9:30～13:00 男の手料理教室	14	15 10:00～11:30 鶴住居管内ニュー スポーツ交流会	16 休館日 
17 休館日 	18 	19 食育 	20 10:00～11:30 第3回懐かしい 昭和・昔を語る 会	21 10:00～11:30 ともすカフェ	22 	23 休館日
24 休館日 	25 	26 	27 	28 10:00～11:30 あつまれ！鶴住 居の杜	29 	30 休館日