

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) 松下 隆一

公民館事業 あつまれ! 鶴住居の杜



楽しく学ぼう! 薬剤師さんのお薬教室



人には自然の治癒力が備わっていますが、その自然の治癒力を高めて早く治るように薬が使われてきました。今月は、薬剤師の先生から、薬の正しい飲み方や薬の副作用、薬局・薬剤師の活用法についてのお話があります。皆様の参加をお待ちしております😊

○日 時…5月23日(木) 10:00~11:30

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

○その他…9:50までに鶴住居公民館へ集合してください。

薬は正しく飲みましょう!



公民館事業 男の手料理教室

太巻き寿司を作ろう!



難しいと思いがちな太巻き寿司。コツをつかめば以外に簡単に出来上がります。挑戦してみましょう!

○日 時…5月8日(水) 9:30~13:00

○場 所…鶴住居公民館 調理室

○メニュー…太巻き寿司

※その他はお楽しみに!

○参加費…500円 ○持ち物…エプロン、三角巾

○申込み…5月7日(火)までに

電話又は窓口で申込みをお願いします。

○その他…当日は時間までにお越しください。



公民館事業 すまいるウォーキング

市街地巡りウォーキング(中番庫方面へ)

現地までの移動は三陸鉄道を利用します。また、イオン釜石店で休憩を兼ねて昼食の時間を取ります。

○日 時…5月9日(木) 9:00~14:30

○集 合…9:00までに鶴住居公民館

○参加費…310円(三陸鉄道賃)

注)おつりの無いようにお願いします。

○持ち物…飲み物、昼食代、簡易的な雨具、310円(三陸鉄道代)

○申込み…5月1日(水)から8日(水)までに電話又は窓口で申込みをお願いします。

○その他…小雨決行です。(簡易的な雨具を持参!)雨天の場合は中止になります。



貸し出します!!

「モルック」と「イージーアップテント」

鶴住居地域会議では、簡単なルールで老若男女問わず楽しめるスポーツである「モルック」のセットと、簡単に組立可能な「イージーアップテント」を購入しました。地域行事の際などにお気軽にご利用ください。



<モルック>



<イージーアップテント>

コミュニティ支援事業 ひまわり会

卓球バレーを楽しもう!

今回は、久々に卓球バレーを行います。皆さんで楽しく体を動かしましょう。初めての方の参加もお待ちしております。

○日 時…5月10日(金)

10:00~11:30

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

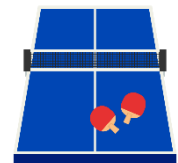
○内 容…ニュースポーツ(卓球バレー)

○その他…事前の申し込みは必要ありません。

※当日は時間までにお越しください!!



※動きやすい服装で、水分も持ってきてくださいね!!





和山高原 春の山菜 わらび狩り体験

おしほよう!



毎朝ラジオ体操に
参加しましょう!



(一社)栗橋地域振興社さまのご協力により、栗橋公民館との交流事業として和山高原で
わらび狩り体験を行います。高原の美しい風景や清々しい空気の中、日々の喧騒から離れ、
栗橋地区のみなさまと交流しながら、のんびりとわらび狩りをしましょう。わらびは各自
持ち帰り、それぞれの得意料理でおいしくいただきます。

○日 時…5月27日(月) 9:00~14:30 (予定) ※**天気が悪い場合は中止、小雨決行**
小雨または途中小雨となる予報の場合は、各自雨具の準備をお願いします。

○集合場所…鶴住居公民館 ○参加料…**無料** ○定員…15名(先着順で、定員となり次第終了)

○申込期間…**5月7日(月)~17日(金)** ○申込み…鶴住居公民館窓口又は電話で本人が申込み

○持ち物…お昼ごはん、袋、タオル、飲み物、各自必要とするもの ○移動方法…市マイクロバス

◎**日程の都合上、現地で昼食を取りますので、お昼ごはんを忘れずにお持ちください!**

5月1日(水)~31日(金)

(土、日祝祭日はお休み)

○時間 9:00~9:15

○場所 鶴住居地区生活広

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

市では、水道未普及地域で飲用水戸を

整備する費用を補助します。



○対 象…飲用水の確保が困難な状況にあり、個人また
共同で飲用水戸を整備、管理する人。

○対象区域…**鶴住居町(外山) 両石町(女遊部)**

○補助額…対象経費の 8/10 (上限80万円)

○申請期間…**5月20日(月)~**

予算がなくなり次第終了!!

※詳しくは市生活環境課 (TEL 27-8453)

令和6年度立正大学デリバリーカレッジの受講者募集します。

○内容(各日10時30分~12時) ○会場…中妻公民館

1日目 6月1日(土) ※対面

テーマ: アンチエイジングを目指す生き方と運動・スポーツ

2日目 6月8日(土) ※オンライン

テーマ: 誕生石のサイエンス

3日目 6月15日(土) ※オンライン

テーマ: 織田信長と現代日本一歴史社会学の立場から

○対象…中学生以上(20名) ○申込み…各講座開催日の前

※詳しくは市まちづくり課生涯学習係 (TEL 27-8454)



令和6年5月 保健事業・公民館事業の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 10:00~11:30 すいすい会	2	3 憲法記念日 	4 休館日
5 休館日 	6 休館日 	7 9:30~10:30 おさんぽの会	8 9:30~13:00 男の手料理教室	9 9:30~13:00 すまいるウォーキング	10 10:00~11:30 ひまわり会 14:00~15:00 ひだまり会	11 休館日
12 休館日 	13	14 9:30~10:30 おさんぽの会	15 10:00~11:30 すいすい会	16 10:00~11:00 ともしカフェ	17 	18 休館日
19 休館日 	20	21 9:30~10:30 おさんぽの会	22	23 10:00~11:30 あつまれ! 鶴住居の杜	24 14:00~15:00 ひだまり会	25 休館日
26 休館日 	27 9:00~14:30 市内公民館交流事業	28 9:30~0:30 おさんぽの会	29	30	31 地域とつながる 窓口QRコード 	