

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

すまいるウォーキング ～三陸鉄道で行く第2弾～

山田町市街地散策ウォーキング



●三鉄鶴住居駅 発9:15 → ●三鉄織笠駅 着9:44
織笠駅で下車、初夏の山田町、道の駅「やまだおいすた」を目指し歩きます。昼食を兼ねてゆったりと休憩後、織笠駅まで戻り三鉄にて帰路につきます。

●三鉄織笠駅 発14:58 → ●三鉄鶴住居駅 着15:26

○日 時…6月13日(木) 9:00～15:30 ○募集人数…20名
○参加費…620円(団体割引適用により半額)
○持ち物…飲み物、昼食代、簡単な雨具(小雨決行です。)
○申込み…6月3日(月)～6月11日(火)まで
○その他…本人が、電話又は窓口で申込みをお願いします。



うのすまい子育て広場

消防士さんに聞いてみよう
「子どもの応急手当」



異物を食べてしまった時など、いざという時の対応について一緒に学びましょう。

○日時…6月27日(木)
10:00～11:30
○場所…鶴住居子育て支援センター
○対象者…0歳～就学前のお子さんをもつ保護者
○申込み…6月21日(金)まで

公民館事業 男の手料理教室

「天井」を作ろう



天井は、合わせる具材やつゆで色々なバリエーションが楽しめる人気の丼ぶりです。てんぷらの揚げ方やたれの作り方を覚えて家でも作ってみましょう!

○日 時…6月12日(水) 9:30～13:00
○場 所…鶴住居公民館 調理室
○メニュー…天井、そのほかはお楽しみに😊
○参加費…500円 ○持ち物…エプロン、三角巾
○申込み…6月10日(月)までに電話又は窓口で申込みし、当日は、時間までにお越しください。

公民館事業 あつまれ! 鶴住居の杜

講話「成年後見制度について」



権利擁護普及啓発 共催事業です😊

名前は聞いたことがあるけれど、なんだか難しそうでよくわからない「成年後見制度」。この機会と一緒に学んでみませんか?

○日 時…6月27日(木) 10:00～11:30
○場 所…鶴住居公民館 多目的室
○講 師…釜石、遠野地域成年後見センター所長 赤崎 幸子
○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!



公民館事業

女遊部地区で出張公民館を開催します

公民館まで足を運ぶことが難しい遠距離の地域を対象に当該地区での集会所を活用し小規模での公民館事業を出張で開催します。自分たちの地域でも実施してほしいという町内会があれば、鶴住居公民館まで連絡をお願いします😊

○日時…6月18日(火) 10:00～11:30
○場所…女遊部町内会集会所 ○対象者…女遊部地区住民
○内容…健康教室「高血圧予防」・脳トレ・ニュースポーツ

コミュニティ支援員事業 ひまわり会

漢字のなりたち講座 第2弾

令和6年2月に実施しまして、皆様より好評のため第2弾を開催します。 ○募集人数…15名

○日 時…6月14日(金) 10:00～11:30
○場 所…鶴住居公民館 多目的室
○申込み…6月12日(水)までに本人が電話又は、窓口で申し込みをお願いします。
※日本漢字検定協会様より記念品があります。



【小中合同下校時津波避難訓練が実施されます】6月6日(木)14:50～15:30の時間帯で、鶴住居小学校と釜石東中学校が下校時に津波避難訓練を実施します。当日は市防災行政無線で15:04頃に緊急地震速報を、15:06頃に訓練大津波警報を放送します。地域のみなさまにおかれましては、地震から身を守る行動、付近の津波災害緊急避難場所等への避難行動を取っていただくなど、訓練へのご協力をお願いします。※小雨決行、台風や大雨、強風の際は中止となります。

自主活動グループ紹介 釜石★ソフトエアロビクス

無料体験はいつでも良いです！あなたの参加を待っています😊

○活動日時…毎週木曜日13:00~15:00 ○場 所…釜石市民体育館
 ○会 費…1か月2000円 ○主な内容…ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
 ○持 ち 物…運動靴、飲み物、ヨガマット又はバスタオル
 ※眠っている筋肉を起こし、一緒に楽しく汗をかいてみませんか？直接、市民体育館へ来てください。いつでも体験できます！

「野焼き」が原因による 野焼きは法律により原則禁止ですが、例外もあ
 火災が発生しています。りますので、詳しくはお問い合わせください。
 釜石保健所 (☎ 25-2720)

★かまいし健康チャレンジポイント事業のお知らせ★

○ポイント付与期間…5月1日(水)~12月31日(火)
 ○対象者…高校生を除く18歳以上で市内住所または勤務地を有する方
 ○内 容…釜石アプリを使用した【アプリ版】または、【紙カード版】

★アプリダウンロードを支援します★

注) 6/14(金) 13:30~16:30 鶴住居公民館で開催します。

○参加方法…予約は不要です。ご来場の順番に対応します。
 ※紙カードの特典交換前なら、紙カードからアプリに切り替え可能です。
 ※アプリに切り替える際のポイントは、紙カードで取得したポイントと同数です。
 ※紙カード版の特典の「お米券500円分」とご案内しておりますが、流通経費60円を含むため、お米購入に使用できる金額は440円となります。
 問合せ・・・市健康推進課 (☎ 22-0179)



乳がん検診の追加申込み



受け付けます!!

○検診期…6月16日(日)~7月15日(月)
 8月6日(火)、10月6日(日)

※詳しい日程は、受検票添付のお知らせや市ホームページをご確認ください。

○申込方法…市健康推進課 (☎22-0179) へ電話で申し込み(8時30分~17時15分)

※受検票を郵送します。受検の4日前までに余裕を持ってお申込みください。

※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、電話番号をお伝えください。

★高齢者向け★「あたまの健康チェック」 受けてみませんか?

電話による簡単な単語記憶テストで、所要時間は10分から15分ぐらいです。予約制です。希望者は、下記へお問い合わせください。予約受付…6月17日(月)から
 ※市包括支援センター (☎ 22-2620)

令和6年6月 保健事業・公民館事業の予定

日	月	火	水	木	金	土
地域とつながる 窓口QRコード 						1 休館日
2 休館日	3 	4 9:30~10:30 おさんぽの会	5 	6	7 	8 休館日
9 休館日 	10	11 9:30~10:30 おさんぽの会	12 9:30~13:00 男の手料理教室	13 9:00~15:30 すまいるウォーキング	14 10:00~11:30 ひまわり会	15 休館日
16 休館日	17 	18 9:30~10:30 おさんぽの会	19 	20	21 	22 休館日
23 休館日	24	25 9:30~10:30 おさんぽの会	26 	27 10:00~11:30 あつまれ! 鶴住居の杜 子育てひろば 14:00~15:00 飯宿ひだまり会	28	29 休館日
30 休館日						