

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 すまいるウォーキング・鶴住居防災学習

「津波災害緊急避難所を巡る 防災ウォーキング」

今回は、9月1日の「防災の日」にちなみ、鶴住居の津波災害緊急避難場所を確認しながら町内を巡り歩きます。片岸地区の避難場所を巡るコースとなります。防災は日頃からの備えが大切です。当日は市防災危機管理課職員も参加し、説明を交えながら一緒に歩きますので、たくさんみなさまの参加をお待ちしています！

○日 時…**9月12日(木) 9:20集合 (9:30 出発、11:45 解散の予定)**
※荒天の場合は中止、小雨決行とします。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

○申込み…申込みの必要はありませんので、当日時間までに集合願います。



公民館事業

健康ラジオ体操



9月2日から再開します。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…**9月中** (土・日祝祭日休み)

○時間…**9:00~9:15**

○場所…鶴住居地区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階共有スペースです。

公民館事業 あつまれ！鶴住居の杜

マリンキャンドル作り



今回は、ガラス片で組み立てたキャンドルランプを作ります。貝殻を使った透明感あふれる自分だけのマリンキャンドルを作ってみませんか？

○日 時…**9月26日(木) 10:00~11:30**

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

○講 師…陸中海岸青少年の家指導員

○内 容…マリンキャンドル作り

○参加費…**500円** ○参加者…**先着15名**

○申込み…**9月19日(木)**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。



鶴住居公民館共催事業

第1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。申込みの必要はありませんのでお気軽にご参加下さい。

○日 時…**9月18日(水) 10:00~11:30**

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

○持ち物…各自必要とするもの ○参加料…無料

○主 催…NPO法人20世紀アーカイブ仙台

※昔を語る会は全3回開催します。第2回は10月16日(水)、第3回は11月20日(水)を予定しています。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。

公民館事業 男の手料理教室

うのすまい牛丼



昨年、考案した「うのとり鍋」に続く鶴住居の新たな名物とするべく「うのすまい牛丼」を作ります。どのようなものになるか、興味のある方はぜひご参加下さい。

○日 時…**9月11日(水) 9:30~13:00**

○場 所…鶴住居公民館 調理室

○メニュー…牛丼 他

○持ち物…エプロン、三角巾 ○参加費…**500円**

○申込み…**9月9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

スカットボール練習会



12月に開催予定の公民館対抗ニュースポーツ交流大会に向け、いよいよ動き始めます！スカットボール、ポッチャ等の競技に慣れるため、大会まで継続的に練習の機会を設ける予定です。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。楽しいですよ！

○日 時…**9月13日(金) 10:00~11:30**

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

○持ち物…飲み物、タオル等

○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。



うのすまい公民館まつり

展示作品を募集します

10月26日(土)に「うのすまい公民館まつり」を開催するにあたり、皆様から展示作品を募集します。

○募 集…ご自身で作成した作品(1作品)

○受 付…**10/7(月)~10/17(木)**

○その他…出品作品は原則持参願います。持込・返却が難しい場合は、公民館へご相談ください。

※公民館まつりの詳しい内容は、10月号の「うのとり」に掲載します。



「音楽の力」コンサートが栗橋地区で開催！！

★日 時 **9月28日(土)** 開場 **10:15**
開演 **10:30**

★場 所 橋野ふれあいセンター

★出 演 谷地歎晶子(アルト)
阿部夕季恵(ピアノ)



★友情出演 **うのすまい歌う会**

※毎年お馴染みコンサートです。今年度から各地区で1回の開催となり、鶴住居公民館での開催は、2月6日(木)を予定しています。みなさま楽しみにお待ちください。

※今回は栗橋地区での開催となりますが、うのすまい歌う会が友情出演します！申込みの必要はありませんので、鶴住居の皆様もぜひご来場ください。



わんぱく子ども教室の報告 (8/8)



鶴住居公民館 市内公民館交流事業「橋野町片羽山(雄岳)登山」

釜石勤労者山岳会様のご協力により、栗橋地区の皆様と片羽山の雄岳登山を行います。片羽山の山頂からは360度のパノラマが広がり、五葉山、早池峰山、条件が良ければ鳥海山を臨むことができます。当日は山岳協会の登山ガイドにより安全に登山します。興味のある方はぜひご参加ください。

日時 10月6日(日) 7時00分集合

※下山の登山口到着は15時00分の見込み

※鶴住居公民館到着は16時00分の見込み

集合場所 鶴住居公民館 ※庁用車に分乗して片羽山へ向かいます

参加料 1,000円(保険料・当日お支払いいただきます)

定員 10名(定員になり次第申し込み終了)

申込み 鶴住居公民館に電話又は直接窓口で申込み

持ち物 各自登山に必要なとするもの

◎片羽山登山は上級者向けの登山となります。登山初心者の方、体力に不安のある方は申し訳ございませんが今回はご遠慮願います。

◎当日の天気が雨の場合は、中止とします。



★釜石市食生活改善推進員★

食育アドバイザー養成講座受講者募集中

講座では、バランスのとれた食事や適度な運動、心とからだの健康づくりなど6回コースで学びます。
 ○場所：釜石ガス(株)スタジオスマッセ(鈴子町147-5)
 ○内容：講義、調理実習、運動実技
 ○受講料：教材費は無料(調理実習費は1回500円)
 ○対象：市内在住で健康づくり、食に関心のある人
 ※先着10名 ○申込期限：9月13日(金)
 1回：9月19日(木) 2回：10月2日(水)
 3回：10月22日(火) 4回：11月6日(水)
 5回：11月28日(木) 6回：12月2日(月)
 問い合わせ・申込み：健康推進課 22-0179



学校ボランティア募集



鶴住居小学校では地域や保護者の皆様と教育活動に参加していただく、学校ボランティアを募集します。(可能な時間で結構です)

皆様をお願いしたいのは、以下のとおりです。

- ①学習支援：家庭科の裁縫、ミシンの操作、調理実習のサポートなど校外学習の付き添いなどの支援
 - ②図書館支援：図書の整理・整備、読み聞かせなど
- ※生活応援センターにも登録用紙を設置します。(9月末日まで)

♡第1回こころと体の健康づくり講座♡

釜石保健所の保健師さんが岩手県立大学看護学部の学生と一緒にやってきます。興味のある方はぜひ足を運んで下さい。

○日時…9月13日(金) 10:00~12:00

○場所…片岸集会所

○内容…体組成測定(筋肉量や体脂肪率が簡単に測れます) 保健師による健康講話 ※食事と運動からはじめる健康づくり他



健康教室のお知らせ

「認知症」について皆さんでお話しましょう

<桑ノ浜地区>

○日時…9月3日(火) 13:30~15:00

○場所…桑ノ浜集会所

<室浜地区>

○日時…9月4日(水) 13:30~15:00

○場所…室浜集会所

令和6年9月 保健事業・公民館事業などの予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---|------------------------|
| 1 休館日 | 2 9:00~9:15 ラジオ体操再開 | 3 13:30~15:00 健康教育(桑ノ浜地区) | 4 13:30~15:00 健康教育(室浜地区) | 5 | 6 | 7 休館日 |
| 8 休館日 | 9 | 10 | 11 9:30~13:00 男の手料理教室 | 12 9:20~11:45 すまいるウォーキング | 13 10:00~11:30 ひまわり会 10:00~12:00 健康づくり講座(片岸集会所) | 14 休館日 |
| 15 休館日 | 16 休館日 | 17 | 18 10:00~11:30 第1回なつかしい昭和を語る会 | 19 10:00~11:30 ともすカフェ | 20 | 21 休館日 |
| 22 休館日 | 23 休館日 | 24 | 25 | 26 10:00~11:30 あつまれ! 鶴住居の杜 | 27 | 28 休館日 音楽の力コンサート |
| 29 休館日 | 30 | | | | 地域とつながる 窓口QRコード | |