

公民館だより 2 年 8 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

8 月 ▶ 9 月のイベント情報

「音楽のチカラ」うのすまいコンサート

盛岡と二戸の音楽家が、ほがらかな音楽の時間をお届けします！
参加ご希望の方は、当日直接会場にお越しください。



【出演される阿部さんと谷地さん】

◎日時：9 月 5 日 (土) 11:00~11:50 [開場 10:30]

◎出演：谷地畝晶子さん (声楽家/アルト)、阿部夕季恵さん (ピアノ)

◎曲目：シューベルト「アヴェマリア」、シューマン「トロイメライ」、「赤とんぼ」、「愛燦燦」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 ◎協力：(一社)樋音

※健康チャレンジポイント対象事業です。

7 月 ▶ 8 月の事業報告

①釜石東中学校夏休み学習支援サポート



7 月 27 日から 8 月 7 日
まで、(一社)子どものエン
パワメントいわてにご協力
いただき、1 年生から 3 年

生に学習支援を行いました。

②男の手料理教室



7 月 30 日から今年度の男の手料理教室を開催しま
した。今回は、カレーを作りました。

釜石市からお知らせ

かまいしエール券

8 月 5 日 (水) に全世帯の世帯主宛てに
かまいしエール券購入引換券を発送しま
す。購入引換券と身分証明書を持参し、各
販売場所にて購入出来ます。

◎販売価格：5,000 円

◎利用範囲：10,000 円分利用可能な食事
券・商品券

◎販売期間：令和 2 年 8 月 6 日 (木) から
10 月 20 日 (火) まで

◎利用期間：令和 2 年 8 月 6 日 (木) から
10 月 31 日 (土) まで

◎販売場所：・各地区生活応援センター
・市商工観光課
・釜石観光総合案内所

◎問合せ：市商工観光課 (☎27-8421)

重要

来館される全ての皆様へお願い

岩手県内で新型コロナウイルスの感染者が確認されております。イベント等は『新しい生活様式』
に沿って開催しておりますが、次のことに御理解と御協力をお願いします。

★イベント等参加される方は、マスクの着用、自宅等で事前検温の御協力をお願いします。

★新型コロナウイルス感染状況により予定が変更する場合があります。



保健事業・公民館事業 : 8/15 ~ 9/14 の予定

男の手料理教室 ※申込締切：8月31日(月)	調理室・和室	9月2日(水) 9:30~13:00	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)	室浜健康教室	
毎週火曜日 9:30~10:30	第2・4木曜日 10:00~12:00	9月2日(水) 13:30~15:00	

↓↓保健師さんのお知らせコーナー↓↓

ともすカフェ

今月も認知症カフェ「ともすカフェ」を行います。

◎日 時：8月27日(木)10:00~11:30

◎場 所：鶴住居公民館 多目的室

◎参加費：100円(お茶代)

子宮頸がん検診の追加申込

新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止する場合がありますので、ご了承ください。今年度は子宮頸がん検診と乳がん検診を分けて実施します。

◎対 象：20歳以上の女性(令和3年3月31日時点)

◎検 診 料：2,000円

◎申込期間：8月31日(月)から9月11日(金)まで
8時30分~17時15分

◎申込方法：市健康推進課(☎22-0179)へ電話申込
※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。なお、令和元年度に子宮頸がん検診を受検された方は対象外です。

◎チャレンジカード配布場所：市健康推進課、各地区生活応援センター

◎問合せ：市健康推進課(☎22-0179)

かまいし健康チャレンジポイント

8月1日より、チャレンジ回数の上限がなくなり、ポイント対象活動が増えるなど、チャレンジポイントがパワーアップしました。これからも楽しく活動しながら健康になりましょう。



◎対象：18歳以上(高校生を除く)、市内に住所または居住を有する人。

佐久間先生・

千依先生・美咲先生が教える

家トレ その④



ストレッチは身体が温まっている時に。息を止めずに。

《寝る前に数分間行ってみれば、リラックス！》

☆ストレッチ(腰痛の軽減、おしりの筋肉を伸ばす運動)☆



- ①両腕を横に広げ、両膝を立てる。
- ②両膝をどちらか一方に倒す。
- ③顔は反対側を向き、10~15秒キープする。
- ④反対側も同様に行う。

◎協 力：釜石市体育協会

◎問合せ：市地域包括支援センター (☎22-2620)