

公民館だより 令和 3 年 4 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

## 職員の異動について

令和 3 年度定期人事異動に伴い、職員が変更になりました。

### 大変お世話になりました

戸張 聖子 主査  
（市民課へ）



### よろしくお祈いします

植田 優子 主任栄養士  
（上中島こども園から）



## 釜石市からお知らせ

### 衣類等の拠点回収の一時休止について

新型コロナウイルス感染症拡大による海外への輸出停滞の影響により、資源化業者へ引渡し資源化することが困難な状況となっています。そのため、衣類等の拠点回収を一時休止します。

○回収再開までの間、可能な限りご自宅に保管をお願いします。  
○休止期間中にやむを得ず衣類を処分する場合は、市指定袋に入れて「一般ごみ」として集積所に出してください。

大変ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

◎問合せ：市生活環境課（☎27-8453）

## 自主活動サークルの紹介

### ★鶴住居歌う会

第 2、4 土曜日にコーラスを楽しんでいます！

### ☆うのすまいハッスル会

第 1、3 月曜日に軽運動などを行っています！



### ★サンクラブ

第 1、3 火曜日と毎週金曜日に卓球をしています！

### ☆鶴住居太極拳同好会

毎週水曜日にゆったりとした体操と太極拳の練習をしています！

### ★民謡を楽しむ会

第 2・4 水曜日に民謡を楽しんでいます！



### ☆エアロビクス

第 2、第 4 火曜日にエアロビを楽しんでいます！

### ★踊りを楽しむ会

第 1・3・4 月曜日に舞踊を楽しんでいます！

### ☆そばの三たて会

第 1、第 3 月曜日にそば打ちをしています！

### ★コスモス倶楽部

毎週月・木曜日にグラウンドゴルフをしています！

### ☆鶴の郷こうゆう会

月 1 回土曜日の午前中に鶴住居の歴史の語り合いをしています！

### ★レディースさくらクラブ

毎週火曜日・金曜日に卓球をしています！

鶴住居公民館・長内集会所等で活動しています。  
興味がある方は、公民館へお知らせください。

## みなさまから情報をお待ちしています

当公民館では、住民の皆様が主役になる公民館事業を運営しております。「毎年、上手に野菜を栽培している人がいる。」「自宅で育てた梅、柿等、大量に出来るけど使いきれなくて困っている。」「料理、手芸、工作を教わりたい。」など、みなさまからの情報を随時お待ちしております！！

◎問合せ：鶴住居公民館（☎28-2470）

よろしく  
おねがいます！





## 保健事業・公民館事業 : 4/15 ~ 5/14 の予定

<b>男の手料理教室</b> 内容：包丁研ぎ 講師：鶴住居地域会議議長 花輪孝吉氏	調理室	5月12日(水) 10:00~12:00	参加費：500円 持ち物：エプロン、三角巾、 包丁、砥石(ある方のみ)
<b>みんなで お昼を食べよう会</b>	多目的室	※4月はお休みします。(5月27日(木)から開始予定です。詳細は来月お知らせします。)	
<b>おさんぽの会(長内集会所)</b>	<b>ひまわり会(鶴住居1号棟)</b>	<b>室浜健康教室(室浜集会所)</b>	
毎週火曜日 10:00~11:00	第2・4木曜日 10:00~12:00	5月12日(水) 13:30~15:00	

## ↓↓保健師&応援センターからのお知らせコーナー

### 百歳体操

「自分も取り組んでみたい!」「足腰を強くしたい!」など、興味がある方は公民館までお知らせください。



- いきいき鶴住居  
毎週火曜日 11:00~ 鶴住居公民館
- 片岸きらきらクラブ  
毎週火曜日 10:00~ 片岸集会所
- 箱崎ホップステップくらぶ  
毎週水曜日 13:30~ 箱崎集会所
- 鶴住居復興住宅2号棟イケイケ会  
毎週水曜日 10:00~ 2号棟集会所
- 桑の実クラブ  
毎週金曜日 13:30~ 桑の浜集会所
- ニコニコ室浜  
毎週火・金曜日 13:30~ 室浜集会所
- 白浜すいすい会  
毎月第1、第3水曜日 10:00~ 箱崎白浜集会所
- 川目笑生会  
毎週火曜日 10:00~ 鶴住居公民館川目分館

### 健康チャレンジポイント



昨年度と変更したところがあります。令和2年度から継続利用し、ポイントが満点になり特典交換した方は新たに登録してください。

- ◎変更点：・「おうちで毎日ポイント」は令和2年度で終了しました。  
・ウォーキングポイント付与基準が変わります。

**目標歩数：65歳未満 男性9,000歩 女性8,500歩**  
**65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩**

・商品券への交換は1人1回までです。2枚目以降の満点カードは、ダブルチャンスにエントリーでき、抽選で新型コロナウイルス感染予防対策商品、健康関連グッズが当たります。

◎問合せ：市健康推進課 (☎22-0179)

### 特定保健指導

◎対象者：令和2年度の特定健診総合判定においてA、B動機づけ支援者  
※対象者には郵送でお知らせしています。

◎日時：5月14日(金) 10:00~12:00

◎場所：鶴住居地区生活応援センター

◎定員：16名まで(先着順)

◎内容：・結果の見方  
・保健指導  
・目標設定

◎問合せ：市市民課 (☎27-8450)

