

公民館だより 3 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

「音楽のチカラ」ふれあいコンサート

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！直接会場にお越し下さい。小さいお子さまも、ごいっしょにどうぞ！

◎日 時：9月16日(木) 14:00~14:50
[開場 13:30]

◎場 所：鶴住居公民館

◎出 演：谷地畝晶子さん (声楽)
阿部夕季恵さん (ピアノ)

◎曲 目：「浜辺の歌」「翼をください」
ショパン「ノクターン」ほか

◎共 催：鶴住居公民館 (公財)音楽の力による復興センター・東北

◎その他：・参加する際は、マスクの着用をお願いします。
・健康チャレンジポイント対象事業です。



お盆期間のゴミ収集日程

◎一般ごみ

8月13日(金)、17日(火)

※17日(火)のみ1世帯最大6袋収集します。

◎盆飾りの収集日

8月16日(月)

・鶴住居町藤喜酒店そば(旧仮設屯所敷地)付近
・鶴住居地区生活応援センター前付近

※当日の午前中に透明または半透明の袋に入れて出して下さい。ろうそく、お賽銭は入れないで下さい。

◎岩手沿岸南部クリーンセンターへ持ち込み

8月10日(火)~13日(金)、16日(月)、17日(火)

◎蛍光灯・乾電池

8月10日(火)~13日(金)、16日(月)、17日(火)

◎問合せ

市生活環境課 (☎27-8453)



鶴住居復興スタジアム情報

一般観覧、応援が可能な大会等をお知らせします。



★8月22日(日) 14:30~16:30

釜石キッズラグビー国際交流プログラム
“ KAMAISHI KIDS TRY ”

内容：子どもたちのタグラグビー大会

★8月23日(月)~27日(金) 9:00~17:00

ラグビー15人制女子日本代表合同合宿

内容：RWC2021 ニュージーランド大会(女子)に向けた強化合宿

※応援可能時間等は復興スタジアム(☎27-5067)へ要確認

★8月29日(日) 9:00~13:00

岩手五感交流大会

内容：岩手県内の不惑(40歳以上)ラグビーチームの交流試合

◎問合せ：市スポーツ推進課 (☎27-5712)

7月・8月の事業報告

①釜石東中学校夏休み学習サポート



7月26日から8月6日まで、(一社)子どものエンパワメントいわてに御協力いただき、1年生から3年生に学習支援を行いました。

②鶴住居交流講座

7月29日、14名の参加者の皆さんと、しゅんこう認定講師小林静子さんを招き、ちぎり絵講座が開催されました。



全国大会出場決定！！

『鶴住居スポーツ少年団空手道』に所属する選手2名が東京武道館で行われる第21回全日本少年少女空手道選手権大会に出場します！！



保健事業・公民館事業 : 8/15 ~ 9/14 の予定

あつまれ！鶺住居の杜 (通称：あつもり)	多目的室	8月26日(木) 10:00~11:30	内容：ミニ縁日 参加費：100円(お茶代)
男の手料理教室 ※申込締切：8月30日(月)	調理室・和室	9月1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(鶺住居1号棟)	
毎週火曜日9:30~10:30		8月27日(金)、9月9日(木) 10:00~12:00	

↓↓保健師さんのお知らせコーナー↓↓

ともすカフェ×あつもり

今月は『あつもり』と合同で行います。



- ◎日 時：8月26日(木)10:00~11:30
- ◎場 所：鶺住居公民館 多目的室
- ◎参加費：100円(お茶代)

子宮頸がん検診の追加申込

- ◎対 象：20歳以上の女性(令和4年3月31日時点)
- ◎検 診 料：2,000円
- ◎申込期間：8月23日(月)~9月17日(金)
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2年度に子宮頸がん検診を受検された方は対象外です。

令和3年度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

市では、食生活改善推進員：食育アドバイザー養成講座を開催します。8回コース、午前中2時間の講座です。

- ◎対 象：釜石市内在住の方で先着10名
- ◎期 間：第1回9月6日(月)~第8回12月9日(木)
- ◎場 所：青葉ビル研修室1.2
- ◎内 容：講義、調理実習(試食は持ち帰り)、運動実技
- ◎参加費：教材費は無料、調理実習費は1回200円
- ◎申込締切：8月30日(月)まで
- ◎問合せ：市健康推進課(☎22-0179)

鶺住居地区の検診日程

9月24日(金) 釜石市民体育館
受付時間 9:00~11:00 / 13:00~14:00

当館職員の植田栄養士が教える
栄養満点の減塩レシピです。火を使わ
ないで作ることができますよ。



減塩簡単レシピ~蒸し鶏のおろし和え~

【材料(4人分)】

- 鶏むね肉1枚
- 大根おろし1カップ分
- ポン酢1/3カップ(A)
- 料理酒大さじ3
- 大葉4枚
- ねぎ40g
- もみのり適量
- レモンライス1枚

【ポイント】

- ・鶏肉は、低カロリーなうえに免疫力を高め丈夫な体をつくるタンパク質が豊富です。
 - ・食欲が低下するこの時期は、消化吸収が良く簡単なメニューがおすすめです。
- <エネルギー：114キロカロリー、タンパク質17.2g、塩分0.9g>

【作り方】

- ①鶏肉は筋を切り、耐熱皿に入れ(A)をまぶし、ラップをかけ、電子レンジ(500W)で5~7分加熱する。鶏肉に火が通っていればそのまま冷やす。
- ②大根おろしは軽く水を切る。大葉は千切り、ねぎはみじん切りにする。
- ③①の鶏肉を手で裂き、ポン酢と大根おろし、ねぎを和える。
- ④③を器に盛りつけ、上に大葉、もみのりを散らして出来上がり。