

公民館だより 3年10月号

うのとり



〒026-0301 釜石市鵜住居町2丁目901番地
電話 28-2470 / FAX 28-2127
鵜住居公民館・鵜住居地区生活応援センター
発行責任者（館長・所長） 笹村聰一

公民館の使用について

岩手県独自の緊急事態宣言が解除されたことに伴い、公民館の貸館業務を『新しい生活様式』の下、再開しました。当面の間は、使用時間は2時間以内で3密回避、マスク着用（運動時も着用）、飲食は御遠慮いただきますよう御協力をお願い申し上げます。

鵜住居の歴史を語る会

今年度第1回目を開催します。



- ◎日 時：10月28日(木)14:00～16:00
- ◎場 所：鵜住居公民館 多目的室
- ◎内 容：国史跡 屋形遺跡の価値
- ◎講 師：市文化振興課 加藤 幹樹 氏
- ◎申 込：10月21日(木)まで
- ◎申込先：鵜住居公民館 (☎28-2470)

鵜住居交流講座②

和紙ちぎり絵体験講座

- ◎日 時：11月4日(木)14:00～16:00
- ◎講 師：しゅんこう認定講師 小林静子氏
- ◎場 所：鵜住居公民館 多目的室
- ◎定 員：20名 ※先着順 10/25締切
- ◎参加費：1,400円
- ◎内 容：来年の干支『とら』
- ◎持ち物：はさみ、目打ち（あれば）、
おしぶり、えんぴつ、チャコペー
パー（あれば）参加費
- ◎申込先：鵜住居公民館 (☎28-2470)



「音楽のチカラ」ふれあいコンサート

- 11月に延期になりました。小さいお子さまも、ごいっしょにどうぞ！
- ◎日 時：11月13日(土) 14:00～14:50 [開場 13:30]
 - ◎場 所：鵜住居公民館
 - ◎出 演：谷地畠晶子さん（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：・鵜住居公民館
・(公財)音楽の力による復興センター・東北
 - ◎その他：・マスク着用に御協力願います。
・健康チャレンジポイント対象事業です。



秀明太鼓

- ◎日時
11月13日(土) 13:00
- ◎会場
うのすまいトモス
- ◎問合せ
秀明太鼓コンサート in
釜石実行委員会
(☎080-2472-3197)

公民館まつり

開催に向け検討いたしましたが、住民の健康確保、代替場所の確保が難しいため、開催中止いたしますが、公民館内で短期間の作品展示ができます。その他、町内会で公民館事業開催したい等、お気軽にお相談ください。

第3回釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会参加者募集

- ◎日 時：12月4日(土) 9:00～13:00
- ◎場 所：釜石市民体育館
- ◎種 目：各種目 20歳以上の市内在住者5人
(計15人募集)
①室内グラウンド・ゴルフ
②スカットボール ③輪投げ
※ボッチャ体験コーナーも設置
- ◎参加費：1種目 200円

- ◎持ち物：運動しやすい服装、室内運動靴、
飲み物、タオル、防寒着、参加費
- ◎その他：公平性を保つため、参加種目の申込
は各自で鵜住居公民館へ申込ください。
- ◎申込先：11月8日(月)まで鵜住居公民館
(☎28-2470)
- ◎問合せ：市スポーツ推進課 (☎27-5712)



保健事業・公民館事業：10/15～11/14の予定

| | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---|
| あつまれ！鵜住居の杜 (通称：あつもり) | 多目的室 | 10月28日(木) 10:00～12:00 | 内容：だんぼーるであみもの 会費：無料(定員20名)※10/21申込締切 |
| 男の手料理教室 | 調理室・和室 | 11月10日(水) 10:00～13:00 | 持ち物：エプロン、三角巾 会費：500円※11/8申込締切 |
| おさんぽの会(長内集会所) | ひまわり会(鵜住居1号棟) | | 室浜健康教室 |
| 毎週火曜日 9:30～10:30 | 11月4日(木)、11月11日(木) 10:00～12:00 | | 11月10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

◎日 時：10月21日(木)10:00～11:30

◎場 所：鵜住居公民館 多目的室

◎参加費：100円(お茶代)



乳がん自己触診教室

乳がん早期発見のために

『自己触診法』を知ってみませんか？



◎日 時：11月26日(金)10:30～11:30

◎場 所：青葉ビル

◎対 象：市内在住の女性

◎講 師：岩手県対がん協会 保健師

◎内 容：①乳がんについて、乳房自己触診法

②触診モデルを活用し、「しこり」
を体感

◎締 切：11月19日(金)(定員20名)

◎申込先：市健康推進課(☎22-0179)

※託児を設けます。希望する人は、
申込みの際にお伝え下さい。

鵜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。

★10/17(日) 東北地区大学ラグビーリーグ
11:30 八戸学院大学 VS 東北大
14:00 東北学院大学 VS 岩手大学★10/30(土) 13:30～
スタジアム座席シート防腐剤塗布
※事前申込制(申込期間10/23まで)
★11/14(日)
いわて・かまいしラグビーメモリアルマッチ
※観戦申込制(申込期間10/31まで)
◎問合せ：市スポーツ推進課(☎27-5712)

胃がん検診追加申込

◎対 象：40歳以上の方(検査料金2,000円)

◎申込期間：10月4日(月)～10月22日(金)

◎問合せ：市健康推進課(☎22-0179)

【鵜住居地区日程】

受付時間は7:00～9:00(両石以外)

※朝食は食べないで来てください。

10/13 長内集会所

県営両石アパート集会室

(受付時間：7:00～8:00)



10/18 鵜住居地区生活応援センター

10/28 片岸集会所

減塩簡単レシピ

～フライパンで作る簡単キッシュ～

【材料(4人分)】

ほうれん草 1/3束、ベーコン 50g、玉葱 1/4個、

★卵 3個、★牛乳(生クリーム) 135cc、★塩・胡椒

少々、★ピザ用チーズ大さじ2、バター 大さじ1

【作り方】

- ①固めに茹でたほうれん草と、ベーコン・玉葱を2～3cmに切る。
- ②ボウルに①と★を全部入れて混ぜる。
- ③フライパンにバターをまんべんなく引き、②を入れ、蓋をして弱火でじっくりと20分位焼く。
- ④お皿にひっくり返してして完成。

【ポイント】

- ・弱火でじっくり焼くと良いです。
- ・オーブンもパイ生地もいらない簡単キッシュです。お好みの具材を入れて作ってみてください。

<エネルギー：193キロカロリー、タンパク質：10.1g、塩分：0.5g>