

公民館だより 3 年 11 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) 笹村聡一

三遊亭楽大の 笑って健康落語会 & 交流会

- ◎日 時：11 月 17 日(水) 10:00~
- ◎場 所：鵜住居公民館
- ◎主 催：釜石まちづくり株式会社
(☎22-3607)

包丁研ぎなおします

- 大阪府立堺工科高校定時制の生徒が、鵜住居地区住民 30 丁程度を研ぎ直します。ケース等に包丁を入れてお越しく下さい。
- ◎日 時：11 月 19 日(金) 午前中
 - ◎場 所：鵜住居公民館

事業報告

①あつまれ！鵜住居の杜 (通称あつもり)

『だんぼーるであみもの』と題し、段ボールを編み機に編み物し、全員完成しました！



②鵜住居の歴史を語る会

市文化振興課加藤幹樹氏を講師に、『国史跡 屋形遺跡の価値』と題し、出土品を手に取りながら学び語らいました。



③鵜住居交流講座

『ちぎ絵体験講座』

しゅんこう認定講師小林静子さんを講師に来年の干支『寅』を制作しました。



あつまれ！鵜住居の杜(通称:あつもり)

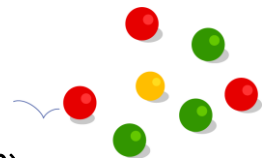
『お口から健康になろう!』をテーマに、減塩等の栄養と口腔に関する講話です。また、お家で作った『みそ汁』の塩分チェックをします。

- ◎日 時：11 月 25 日(木) 10:00~12:00
- ◎場 所：鵜住居公民館
- ◎持ち物：みそ汁(小さい容器に入れてお持ちください)
- ◎問合せ：鵜住居公民館(☎28-2470)

鵜住居地域交流会

鵜住居小学校の児童と楽しくポッチャをしませんか？

- ◎日 時：12 月 3 日(金) 10:30~12:00
- ◎場 所：鵜住居公民館
- ◎内 容：小学生とポッチャ交流
- ◎定 員：20 名まで
- ◎申 込：11 月 26 日(金) まで
- ◎問合せ：鵜住居公民館(☎28-2470)



鵜住居の歴史を語る会

今年度 2 回目の『鵜住居の歴史を語る会』を開催します。後半は、昨年度『鵜住居の地名と屋号を知ろう』内で行った昔の鵜住居地区を地図へ書き込みます。

- ◎日 時：12 月 9 日(木) 14:00~16:00
- ◎場 所：鵜住居公民館
- ◎内 容：前半：鵜住居の城館と戦い
後半：昔の鵜住居地区を地図に残そう！
- ◎講 師：市文化振興課 手塚 新太 氏
- ◎申 込：12 月 2 日(木) まで
- ◎問合せ：鵜住居公民館(☎28-2470)



国道 45 号線歩道への照明設置

南三陸沿岸国道事務所により、国道西側の歩道にポール型照明を設置します。

- ◎区 間：新川原簡易郵便局付近～県道吉里吉里釜石線入口付近
- ◎期 間：11 月中旬～12 月中旬
- ◎問合せ：国土交通省東北地方整備局南三陸沿岸国道事務所大船渡維持出張所(☎0192-26-5356)



保健事業・公民館事業 : 11/15 ~ 12/14 の予定

あつまれ！鵜住居の杜 (通称：あつもり)	多目的室	11月25日(木) 10:00~12:00	内 容：お口から健康になろう！ 持ち物：家で作ったみそ汁
男の手料理教室 申込締切：11月29日(月)	調理室・和室	12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(鵜住居1号棟)	桑の浜健康教室	
毎週火曜日 10:00~11:00	12月9日(木) 10:00~12:00	12月7日(火) 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：11月18日(木)10:00~
- ◎場 所：鵜住居公民館 多目的室
- ◎参加費：100円(お茶代)

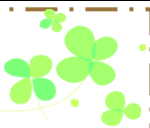
鵜住居復興スタジアム情報

一般の観覧・応援が可能な大会等をお知らせします。

- ★第56回岩手県高校新人サッカー大会(男子)
11/22(月)10:00準決勝、14:00準決勝、
11/23(火)14:00決勝
- ★ラグビィグドリーム2021 with 釜石絆の日
11/28(日)9:00~
・小学生ラグビークリニック(伊藤健臣さん、廣瀬俊朗さん、五郎丸歩さん)
・釜石市内高校・大船渡東高校合同チーム 対 宮古市内高校合同チーム
・釜石シーウェイブスアカデミー 対 静岡ブルーレヴズラグビースクール
※ケータリングカー出店、ストリートラグビー体験会、震災復興支援働く自動車展を併催

◎問合せ：市スポーツ推進課(☎27-5712)

グリーフケアサロン



大切な方を亡くされた後に、つらく悲しい気持ちが長く続く事があります。この反応は『悲嘆(グリーフ)』と言われ、人によって表れ方も様々です。亡くなった方を時間かけて大切に位置付けていくためには、様々な方法があり『人に話すこと』もそのひとつ。大切な方を亡くした、同じ経験を持つ方が分かち合う会を開催しています。

思い当たることはありませんか？

- ❖亡くなった人の事が頭から離れない。
- ❖亡くなった人の事について話したいと思うが気軽に話せない。
- ❖亡くなった人の事を思い出すものを避けてしまう。

◎問合せ：市健康推進課(☎22-0179)

減塩簡単レシピ

～さんまハンバーグ～



【材料(4人分)】

- さんまのすり身 400g ●おろしにんにく少々
- おろし生姜少々 ●人参 120g ●ねぎ 60g
- みそ大さじ1 ●片栗粉大さじ3 ●油小さじ2

【作り方】

- ①人参はすりおろし、ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに油以外の具材を全て入れ、全体が混ざるようにかき混ぜる。
- ③②の形を整え、油を引いたフライパンで両面を焼き、焦げ目がついたら出来上がり。

【ポイント】

・さんま(青魚)は、血液をサラサラにしたり、血糖値を上げにくくさせたり、脳の老化防止、丈夫な骨と体を作り貧血予防等の効果があります。市販のさんまのすり身でも簡単にできます！作ってみてください。
<エネルギー:363キロカロリー、タンパク質18.8g、塩分0.8g>