

公民館だより 3年 12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

重要

公民館の使用緩和します

12月1日より、公民館の貸館に係る利用方法を次のとおり緩和します。

- ★大声を発しない行事：時間制限なし
- ★飲食：三密回避、短時間、会話時のマスク着用を条件で再開

生活困窮による臨時相談窓口

- ◎日 時：12月29日(水)、30日(木) 9:00~16:00
- ◎場 所：市保健福祉センター内 市地域福祉課
- ◎問合せ：市地域福祉課 (☎22-0177)

国道45号線歩道への照明設置

南三陸沿岸国道事務所にて、国道西側の歩道にポール型照明が27本設置されました。

◎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

◎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)



鶴住居復興スタジアム

イベント情報

- ☆12/31(金) 18:00~1/1(土) 夜明け「うのスターライトアップ2022」
- 輝かしい2022年を迎えるにあたり、スタジアムメイングラウンドのライトアップ、年越しカウントダウンを行います。
- ◎問合せ：市スポーツ推進課(☎27-5712)

釜石東中学校

冬休み学習サポート

- ◎日 程：令和4年1月4日(火)~1月7日(金) 13:30~15:30
- ◎場 所：鶴住居公民館
- ◎対象者：釜石東中学校3年生
- ◎参加費：無料
- ◎持ち物：勉強道具、筆記用具、飲み物
- ◎講 師：(一社)子どものエンパワメントいわてのみなさん
- ◎問合せ：鶴住居公民館(☎28-2470)

冬休みわんぱく子ども教室

冬休みの自由研究に悩んでいるみなさん。鶴住居公民館で最近よく耳にする『SDGs』(人類が地球で暮らし続けていくために2030年までに達成すべき目標)をテーマに勉強してみませんか?

- ◎日 程：1月14日(金) 10:00~
- ◎場 所：鶴住居公民館 多目的室
- ◎内 容：廃プラスチックからSDGsを学ぼう! ~廃プラアートづくり~
- ◎詳 細：市ホームページ等でお知らせいたします。
- ◎問合せ：鶴住居公民館(☎28-2470)

年末年始による休館情報

- ◎休館期間：12月29日(水)~令和4年1月3日(月)
- ◎開 館：令和4年1月4日(火)
- ◎そ の 他：休館中の婚姻、出生、死亡等の戸籍関係の届出は、市役所第1庁舎1階で宿直が対応します。

新コーナー

一週間作品展

多目的室前に設置しました。展示したい方は鶴住居公民館(☎28-2470)へ問合せください。



第1号は佐々木時夫さんの作品でした。(既に終了)



保健事業・公民館事業 : 12/15 ~ 1/14 の予定

あつまれ！鶴住居の杜	多目的室	12月23日(木) 10:00~12:00	内容：映画『青い山脈』上映会 会費：無料
男の手料理教室 ～餅つき～	調理室・ 和室	1月12日(水) 9:30~12:00	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 10:00~11:00	1月13日(木) 10:00~12:00		1月12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：12月16日(木)10:00~12:00
- ◎場 所：鶴住居公民館 多目的室
- ◎参加費：100円(お茶代)



ーヒートショックに気をつけましょうー

急激な温度変化により血圧が上下に変動し、心臓や血管の疾患が起こる事を『ヒートショック』といいます。特に入浴の場面に多く、暖かい場所から寒い場所へ移動するため起こりやすくなります。

- 予防法：
- ☺ 脱衣所・浴室内等を暖めましょう
 - ☺ 入浴前後は水分補給をしましょう

各種報告



■第3回釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会
総合第8位！
スカットボールの部個人賞 釜石フクさん第3位！



■鶴住居地域交流会
鶴住居小学校1年生・2年生の児童と
ポッチャ交流をしました

減塩簡単レシピ

～簡単♪チーズケーキ～

- 【材料(8人分)】 ※5合炊き用炊飯器使用
- クリームチーズ 200g ●生クリーム 200ml
 - 卵 3個 ●小麦粉 大さじ3 ●砂糖 100g
 - レモン汁 少々

【作り方】

- ①クリームチーズは常温において柔らかくする。
- ②ボウルに、レモン汁以外の材料を混ぜ合わせる。
- ③②にレモン汁を入れて、炊飯器に流し込む。
- ④炊飯器に、ケーキコースがある場合はケーキコースで炊く。ケーキコースがない炊飯器は普通炊きを1回し、更に早炊きを1回する。
- ⑤粗熱をとり冷蔵庫で冷やせば出来上がり。

【ポイント】

炊飯後、中側が柔らかくても外側が茶色く焼けていれば大丈夫です。冷蔵庫で冷やすとイイ感じになります。材料を混ぜるだけで簡単です。ぜひクリスマスに作ってみてください！！

<エネルギー：311カロリー、タンパク質：14.8g、塩分：1.1g>