

公民館だより 4 年 2 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

鵜住居小児童作品展

◎日時：2月7日(月)～18日(金)
8:30～17:15(土日祝を除く)
◎場所：鵜住居公民館 多目的室前
※写真は、ごく一部です。



令和4年度市県民税の申告受付

新型コロナウイルス感染予防のため、午前と午後で申告受付地域の指定いたします。詳細は、市広報かまいし(2022(令和4)年1月15日号)をご覧ください。

◎問合せ：市税務課 (☎27-8481)

【鵜住居地区日程】受付時間 9:00～11:30/13:00～15:30

- ① 2月16日(水)午前：鵜住居町1～5丁目
- ② 2月16日(水)午後：鵜住居町第1～22地割
- ③ 2月17日(木)終日：鵜住居町第23～30地割・両石町
- ④ 2月18日(金)終日：片岸町・箱崎町

【市内全域日程】受付時間 9:30～11:30/13:00～15:30

3月4日(金)～3月15日(火) 場所：シープラザ釜石2階
※3月5日(土)、12日(土)は休み。3月15日(火)は、会場が休館日のため「西側(教育センター側)入り口」のみ開放します。

あつまれ！鵜住居の杜 ×ともすカフェ

今回は、ともすカフェと共同開催になります。

◎日 時：2月24日(木)
10:00～12:00
◎場 所：鵜住居公民館
◎参加費：100円(お茶代)
◎内 容：防災
◎講 師：市防災危機

管理課職員



開催延期

「音楽のチカラ」ともすコンサートは、新型コロナウイルス感染拡大に伴い延期します。なお、振替日時は決定次第お知らせします。

開催予告



家の残り物、捨ててしまう物を使い、環境に配慮して楽しい事業は出来ないか？と考え、『野菜くずで染物』を職員で試作しました。現物は公民館にあります。今年度『鵜住居交流講座』第3弾として計画中です。詳細は次号お知らせします。なお、食べられる部分は美味しくいただきました。

鵜住居の歴史を語る会

◎日 時：2月28日(月)
14:00～16:00
◎場 所：鵜住居公民館
◎内 容：絶賛協議中(気になる方は、問合せください)
◎講 師：市文化振興課
手塚 新太氏
◎申込み：2月21日(月)
◎問合せ：鵜住居公民館
(☎28-2470)

おねがい

公民館前の駐車場で、斜線部分への駐車は御遠慮願います。また、長時間の駐車、満車時は市民体育館駐車場へ駐車するよう御協力を御願い申し上げます。



保健事業・公民館事業 : 2/15 ~ 3/14 の予定

あつまれ! 鶴住居の杜 (通称: あつもり)	多目的室	2月24日(木) 10:00~12:00	内容: 防災(表面をご覧ください) 会費: 無料
男の手料理教室	調理室・和室	3月2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)	桑ノ浜健康教室	
毎週火曜日 10:00~11:00	3月10日(木) 10:00~12:00	2月15日(火) 13:30~15:00	
室浜健康教室	↓↓保健師さんのお知らせコーナー↓↓		
3月9日(水) 13:30~15:00			

令和4年度 がん検診の申し込み

各種がん検診の申し込みが始まります。申込書は3月上旬までにお届けします。申込書が届かない場合は、健康推進課(☎22-0179)までご連絡ください。

◎申込期限: 3月31日(木)まで

かまいし健康チャレンジポイント

「いきいき健康チャレンジカード」の有効期限は令和4年3月31日までです。ご注意ください。

◎問合せ: 市健康推進課 (☎22-0177)

まちの百歳体操

室浜地区の百歳体操『ニコニコ室浜』です。毎週火・金の2回活動しています。ぜひ、室浜地区の方で興味がある方は連絡ください!

◎問合せ: 鶴住居公民館 (☎28-2470)



第35回釜石市民劇場事前申込

お得な前売券の事前申込書を公民館で準備します。当日は、引換券と代金をお持ちいただければ、会場でチケットと交換いたします。

◎公演名: 満点の星は知っている「天文学者 葛西昌丞」若き日の私記

◎公演日時: 3月6日(日) 10:30/14:30

◎場所: 釜石市民ホール TETTO

◎料金: 前売券 高校生以上 1,000円
(当日券 1,300円)

※中学生以下無料

◎問合せ: 釜石市民劇場実行委員会久保さん
(☎090-7798-2307)

減塩簡単レシピ

~白菜の豚肉巻き~

【材料(4人分)】

●白菜 8枚(600g) ●豚バラ肉 200g

●塩胡椒 適量 ●片栗粉 適量

★醤油 小さじ2 ★めんつゆ 大さじ3

★みりん 大さじ2 ★生姜すりおろし 少量

《作り方》

- ①白菜を巻きやすいように1cm幅に切り、柔らかくなるまでレンジにかける。
- ②豚バラ肉で白菜を巻いたら、軽く塩胡椒して、片栗粉をまぶす。
- ③②の巻き終わりを下にして焼く。その間に、★を合わせてたれを作る。
- ④③が焼けてきたら、たれを入れからめて出来上がり。

【ポイント】

- ・おいしい白菜を選ぶには、ずっしりと重みがあるもの、葉が隙間なくしっかりと詰まっているもの、切り口がみずみずしいものです。
- ・保存方法は、丸ごとの場合は新聞紙に包んで冷暗所で、カットされているものはラップに包んで冷蔵庫で保存すると良いです。

<エネルギー: 249カロリー、タンパク質: 9.2g、塩分: 1.2g>