

公民館だより 令和 4 年 5 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）松下隆一

## 鵜住居公民館事業紹介

各事業の開催日時は、決まり次第お知らせします。

◎問合せ：鵜住居公民館（☎28-2470）

| 事業名                                    | 対象者                                      | 開催時期等                  |
|--|--|------------------------|
| 鵜住居子育て広場                               | 乳幼児とその保護者                                | 年 3 回予定                |
| わんぱく子ども教室                              | 鵜住居小学校等小学生                               | 夏・冬休み中開催予定             |
| 釜石東中学校学習サポート                           | 釜石東中学校生徒                                 |                        |
| 各種健診等の推進                               | 鵜住居地区住民                                  | 随時                     |
| あつまれ！鵜住居の杜                             | 鵜住居地区住民ほか                                | 裏面をご覧ください              |
| 健康教室                                   | 鵜住居地区住民                                  |                        |
| おさんぽの会                                 | 鵜住居地区住民                                  |                        |
| 各種百歳体操の会<br>※裏面『まちの百歳体操』<br>コーナーを参考下さい | 鵜住居地区住民                                  | 地区毎に開催時期が異なるので問合せ下さい   |
| ふるさと探訪                                 | 鵜住居地区住民                                  | 年 2 回予定                |
| 鵜住居交流講座                                | 鵜住居地区住民ほか                                | 年 2 回予定                |
| 出張公民館事業                                | 鵜住居地区住民                                  | 年 2 回予定<br>※対象地区のみお知らせ |
| 鵜住居の歴史を語る会                             | 鵜住居地区住民ほか                                | 年 3 回予定                |
| 男の手料理教室                                | 鵜住居地区男性<br>※会員随時募集中                      | 裏面をご覧ください              |
| 実年ひろば                                  | 鵜住居地区在住、ゆかりがある女性<br>※会員随時募集中。詳細は下をご覧ください | 年 3 回予定<br>※会員のみお知らせ   |
| うのすまい公民館まつり                            | 鵜住居地区住民                                  | 未定                     |
| 市内公民館交流事業                              | 鵜住居地区住民ほか                                | 年 1 回予定                |
| 鵜住居地域交流会                               | 鵜住居地区住民及び<br>鵜住居小学校児童                    | 年 1 回予定                |
| 陸中国 鵜住居村                               | 鵜住居地区住民ほか                                | 未定                     |
| 鵜住居防災学習                                | 鵜住居地区住民ほか                                | 年 2 回予定                |
| 施設の貸館                                  | 生涯学習活動目的の団体・個人等                          | 通年                     |

### 実年ひろば会員募集

成人女性を対象に、講座の計画から受講までを楽しむ『実年ひろば』に参加してみませんか。一緒に手芸や料理などを楽しみましょう。

◎問合せ：鵜住居公民館（☎28-2470）

### ペットを飼育されている方へお願い

公民館周辺に限らず、一部の心ない飼い主によるペットのふん尿放置が見受けられます。責任をもってふん尿を処理している飼い主が誤解を受ける原因にもなりますので、ふん尿の処理は、飼い主が責任をもって行いましょう。



## 保健事業・公民館事業 : 5/15 ~ 6/14 の予定

|                         |                                 |                         |                          |
|-------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| あつまれ！鶴住居の杜<br>(通称：あつもり) | 多目的室                            | 5月26日(木)<br>10:00~12:00 | 内 容：栄養・口腔ケア講話<br>会 費：無料  |
| 男の手料理教室                 | 調理室・和室                          | 6月1日(水)<br>9:30~13:00   | 持ち物：エプロン、三角巾<br>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)                   |                         | 両石健康教室                   |
| 毎週火曜日<br>9:30~10:30     | 5月27日(金)、6月9日(木)<br>10:00~12:00 |                         | 6月13日(月)<br>9:30~11:30   |

### ともすカフェ

- ◎日時：5月19日(木) 10:00~
- ◎場所：鶴住居公民館
- ◎内容：ミニ運動会



### まちの百歳体操

今年2月に突然始まった『まちの百歳体操』。今回は、鶴住居地区で行っている『いきいき鶴住居』です。毎週火曜日に活動しています。鶴住居地区で興味がある方は問合せ下さい。

◎問合せ：鶴住居公民館 (☎28-2470)



### 介護保険の説明会

第1号被保険者の方、その家族を対象に、介護保険説明会を開催します。なお、今後の新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。



- ◎日 時：5月24日(火) 13:30~14:30
- ◎場 所：市保健福祉センター9階研修室
- ◎内 容：・介護保険制度について  
・介護予防について
- ◎申 込：事前申込制です。5月23日(水)までに問合せ先に連絡して下さい。
- ◎その他：大町商店街駐車場を利用した場合、1時間無料券をお渡しします。駐車券を受付で提示してください。
- ◎問合せ：市高齢介護福祉課 (☎22-0178)

### 減塩簡単レシピ

#### ～春の炊き込みごはん～

【材料(4人分)】

- ・米2合 ・桜えび50g ・たけのこ100g
- ・大葉 適量 ★醤油 大さじ1 ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ2 ★白だし 小さじ2

#### 【作り方】

- ①米を洗って1時間程度おいておく。たけのこは、食べやすい大きさに切り、大葉は細切りに切る。
- ②米を水切りして、桜えび・たけのこを入れる。★を入れ普通に炊き上げる。
- ③ごはんを盛り付け、大葉をかざる。

### かまいしエール券

鶴住居地区生活応援センターでも5月25日(水)から購入出来ます。詳細は広報かまいし5月15日号、市ホームページをご覧ください。

◎問合せ：市商工観光課 (☎27-8421)

#### 【ポイント】

おいしい炊き込みご飯のポイントは、水と調味料を加えた量が「炊飯の分量」と同じことです。お米に対してちょうどいい水加減にした後、調味料をプラスしてしまうと水分量が多くなり、水っぽく炊きあがってしまうので注意しましょう。

<エネルギー：334kcal、タンパク質：11.9g、塩分：1.1g>