

公民館だより 4 年 6 月号

うのとおり



〒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）松下隆一

岩手県公表

「最大クラス津波浸水想定」説明会

岩手県が 3 月に公表した「最大クラス津波浸水想定」について、津波災害時の避難行動に役立てていただくとともに、いただいたご意見を緊急避難場所等の見直しに反映させるため説明会を開催します。

◎日 時：6 月 25 日（土）10:00～11:00

◎場 所：釜石東中学校体育館

◎問合せ：市防災危機管理課（☎27-8441）

鶴住居川漁業協同組合 組合員募集

新たな組合員を募集しています。主に魚種の保全・育成のほか、愛好家が鶴住居川で釣りを楽しめるよう、放流活動に取り組んでいます。この活動に賛同くださる方の加入をお待ちしています。



◎出資金：3,000 円（組合脱退時に返却）

◎組合費：4,000 円/年（70 歳以上は 2,500 円/年）

※組合員は漁業権に基づく漁業を営む権利を有するため、遊漁券を購入しなくても鶴住居川で釣りが可能です。

◎問合せ：組合事務局藤原様（☎080-5378-0381）

復興まちづくり協議会・地権者連絡会

今回が最後の復興まちづくり協議会・連絡会です。

◎日時・場所（その他の地区でも順次開催予定）

・桑ノ浜地区 7 月 2 日（土）14:00～桑ノ浜集会所

・箱崎白浜地区 7 月 4 日（月）16:00～箱崎白浜集会所

・箱崎地区 7 月 4 日（月）18:30～箱崎集会所

◎問 合 せ：復興推進本部事務局（☎27-8437）

※新型コロナウイルス感染状況により変更する場合があります。

投票所を統合します

7 月執行予定の第 26 回参議院議員通常選挙から、市内投票所を 40 カ所から 32 カ所に統合します。統合される地域には、投票機会確保のため移動期日前投票所を設置します。詳細は、6 月 15 日号の『広報かまいし』をご確認ください。

◎問合せ：市選挙管理委員会事務局

（☎27-8462）



鶴住居地区の統合投票所
室浜集会所⇒片岸集会所

すまいるウォーキング（仮）



正しいウォーキングフォームを学び、日の光と爽やかな風を感じながら鶴住居地区をウォーキングしませんか？今回は（仮）の開催ですが、参加いただいた皆様のご意見を伺い、継続するか判断します。まずは、お気軽に参加ください。

◎日 時：6 月 30 日（木）9:30 集合

※雨天時 7 月 7 日（木）順延

◎集合場所：鶴住居公民館

◎コ ー ス：鶴住居公民館集合・発⇒レストハウス（トイレ休憩）⇒鶴住居スタジアム見学⇒鶴住居公民館着・解散

◎参加費：200 円（見学資料代・飲み物代）

◎定 員：20 人

◎申 込 先：6 月 23 日（木）までに鶴住居公民館（☎28-2470）に申込ください。



今回のあつもいは調理実習です

あつまれ！鶴住居の杜は、久しぶりに調理実習をします。材料等の都合により事前申込制です。

◎日 時：6 月 23 日（木）10:00～13:00

◎場 所：鶴住居公民館

◎メニュー：老廃物を追い出そう！レシピ

◎定 員：15 人

◎参加費：500 円

◎持 ち 物：エプロン、三角巾、ご飯、
参加費

◎講 師：植田主任栄養士

◎申 込 先：6 月 17 日（金）までに鶴住居公民館（☎28-2470）に申込ください。

◎そ の 他：食物アレルギー、カリウムの摂取制限がある方は、申込時に必ずお話しください。



保健事業・公民館事業 : 6/15 ~ 7/14 の予定

あつまれ！鶴住居の杜 (通称：あつもり)	多目的室・調理室	6月23日(木) 10:00~13:00	内 容：調理実習(詳細は表面) 会 費：500円
男の手料理教室 内容：流しそうめん	調理室・和室	7月6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(鶴住居1号棟)	女遊部健康教室	
毎週火曜日 9:30~10:30	6月24日(金)、7月14日(木) 10:00~12:00	6月28日(火) 10:00~11:30	
桑の浜健康教室	室浜健康教室		
7月12日(火) 13:30~15:00	7月13日(水) 13:30~15:00		

鶴住居・栗橋地区 子育てひろば



- ◎日 時：6月23日(木)
- ① 1歳未満 9:45~10:45 最大6組
 - ② 1歳以上 11:00~12:00 最大6組
- ※事前申込が必要です。
- ◎場 所：鶴住居保育園子育て支援センター
- ◎持ち物：歯ブラシ、コップ
- ◎内 容：てあそび・うたあそび、歯科衛生士によるおはなし
- ◎申込先：6月21日(火)まで鶴住居地区生活応援センター(☎28-2470)に申してください。

肺がん検診の追加申込

- ◎対 象：40歳以上の人
(令和5年3月31日時点)
- ◎検 診 料：1,000円
- ◎申込期間：6月15日(水)~8月23日(火)
- ◎申込方法：市健康推進課(☎22-0179)へ電話で申込。
※氏名、生年月日、**受検票が確実に届く住所**、電話番号を伝えてください。



鶴住居地区の検診日程

7月14日、15日釜石市民体育館(予定)
9:30~11:00、13:00~14:30

ともすカフェはお休みです

開催決定次第お知らせします。

男の手料理教室レシピ ~冷やし中華~



「男の手料理教室の作ったレシピを知りたい。」と声を頂きましたので紹介します。ぜひ作ってみてください。
＜エネルギー：447kcal、タンパク質：16.3g、塩分：3.2g、脂質：10.8g、炭水化物：67.7g＞

【材料(1人分)】・中華麺1玉 ・きゅうり(干切り)20g
・トマト(薄切り)35g ・もやし30g ・卵(細切り)25g
・焼き豚(細切り)20g ★醤油15cc ★酢20cc ★水20cc
★砂糖5g ★ごま油小さじ1/3 ★味の素ハイミー少々

《作り方》

- ①中華麺を2~3分茹でる。茹で上げ水で洗っておく
- ②野菜と焼き豚を切る。もやしはレンジで600Wにて2分加熱
- ③卵は薄焼きにして細切りにする
- ④タレを作る鍋に★の材料を全部入れ、砂糖が溶けたら火を消す(沸騰させないこと)
- ⑤皿に中華麺を盛り、その上に野菜、卵、焼き豚を盛り付け、タレをかけ完成

おいしいよ♪

ただいま栽培中です



鶴住居復興住宅1号棟にて、ジャガイモをプランター栽培しています。成長が楽しみですね♪

ひまわり会



ニュースポーツ『カーリンコン』をやりました。熱い戦いになり参加者全員で盛り上がりました。「たのしかった〜。」「またやりたいね!」との多くの声をいただきました。