

公民館だより 4年7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

あつもり×ふるさと探訪 鉄の街釜石再発見！

- ◎日 時：7月28日(木) 9:30~14:35
- ◎集合場所：鵜住居公民館
- ◎定 員：20名 ※先着順
- ◎参 加 費：1,500円（昼食代と各入館料）
- ◎持 ち 物：各自必要な物（飲み物、酔い止め薬等）参加費1,500円
- ◎申込期間：7月19日（火）～22日（金）
- ◎申 込：鵜住居公民館（☎28-2470）
- ◎そ の 他：公平性を保つため、申込は本人からのみの受付とします。

今回は『あつまれ！鵜住居の杜』（通称：あつもり）と同時開催です。今回はバスに乗って勉強します。



スケジュール



- 9:30 鵜住居公民館集合
- 9:50 釜石市郷土資料館見学
- 11:30 昼食（魚河岸テラス『ヒカリ食堂』）
- 13:00 釜石市立鉄の歴史館見学
- 14:35 鵜住居公民館着・解散

市内公民館交流事業 すまいるウォーキング

- 6月30日に試験的にウォーキング事業を開催しましたが、参加した皆様の声により継続して行うこととなり、正式な事業として7月7日に1回目のウォーキングを行いました。今回は栗橋公民館と合同で行いますので皆様の参加をお待ちしております。
- ◎開催日：8月4日（木）（雨天中止）
 - ◎集合時間：9:30 鵜住居公民館→9:45 出発
 - ◎定員：10人（先着順）
 - ◎持ち物：飲み物、タオル。歩きやすい服装で参加ください。
 - ◎コース：橋野横内方面
 - ◎申込：鵜住居公民館（☎28-2470）



チームオレンジ・はまぼうふう結成



7月6日「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指し、認知症サポーター養成講座等を受講した31人で結成し、チームとしての認知症支援活動を開始しました。

釜石東中学校夏休み学習支援サポート

- ◎日 時：7月25日(月)、8月2日(火)、
8月3日(水) 13:00~15:00
※人数により時間調整し、最大17時まで延長
- ◎場所：鵜住居公民館
- ◎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：鵜住居公民館（☎28-2470）



わんぱく子ども教室 ～アロマワックスバー作り～

夏休みの工作にお悩みの方への朗報です！灯をともさないキャンドル『アロマワックスバー』を作りませんか？



- ◎日 時：8月9日(火)
10:00~12:00
- ◎場所：鵜住居公民館
- ◎講師：公民館職員
(参考※試作です)
- ◎定員：10人（未就学児は保護者同伴）
- ◎参加費：300円（材料費として）
- ◎持ち物：筆記用具、飲み物、袋、参加費
- ◎問合せ：鵜住居公民館（☎28-2470）



保健事業・公民館事業：7/15～8/14の予定

あつまれ！鵜住居の杜 (通称：あつもり) ※詳細は表面、事前申込制	多目的室	7月 28日(木) 9:30～14:35	内 容：ふるさと探訪 参加費：1,500円 申込：7月 19日(火)～22日(金)
男の手料理教室 ※事前申込制 ～プロが教えるDIY教室～		8月 3日(水) 10:00～12:00	持 ち 物：飲み物、参加費 参 加 費：300円 申込締切：7月 27日(水)
おさんぽの会(長内集会所)		ひまわり会(鵜住居1号棟)	すまいるウォーキング
毎週火曜日9:30～10:30	7月 29日(金)	10:00～12:00	8月 4日(木) 9:30 公民館集合

ともすカフェ

- ◎日 時：7月 21日(木) 10:00～11:30
- ◎場 所：鵜住居公民館
- ◎参加費：100円（お茶代）

「かまいし軽トラ市」・ 「うのすまいトモス朝市」

- 釜石東中学校による『東中ソーラン』、かまいしシーウェイブスによるラグビー体験もあります。
- ◎日 時：7月 24日(日) 9:00～12:00
 - ◎場 所：うのすまいトモス前

社交ダンスパーティー

- 当館登録サークル『社交ダンスを楽しむ会』が主催する社交ダンスパーティーを開催します。
- ◎日 時：8月 7日(日) 14:00～
- ◎場 所：鵜住居公民館
- ◎問合せ：社交ダンスを楽しむ会
佐藤様 (080-1846-8953)



[LINE版]健康チャレンジポイントを 参加されている方へ ウォーキングスポット追加

新たに各地区生活応援センターをウォーキングスポットとし、ポイント対象とします。ウォーキングをして、各地区生活応援センターを訪れ、スマートフォンでQRコードを読み取ると、「市公式LINE」のショッピングカードに健康チャレンジポイントがたまります。



乳がん検診の追加申込

- ◎対 象：40歳以上の女性（令和5年3月31日時点）
- ◎検査料：50歳以上 2,500円 49歳以下 3,000円
- ◎申込期間：7月 19日(火)～8月 19日(金)
- ◎申込方法：市健康推進課（☎22-0179）へ電話申込※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、電話番号をお伝えください。
- ◎そ の 他：昨年度乳がん検診を受診された方は、対象外です。

【鵜住居地区の日程】

8月 8日(月) 鵜住居公民館（午後のみ）
※受付時間 13:00～14:30

大腸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）
- ◎検査料：1,000円
- ◎申込締切：8月 19日(金)
- ◎申込方法：市健康推進課（☎22-0179）へ電話申込※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、電話番号をお伝えください。

【鵜住居地区の日程】

- ・8月 4日(木) 鵜住居公民館（午前・午後）
 - ・8月 22日(月) 鵜住居公民館（午後のみ）
 - ・8月 23日(火) 長内集会所（午後のみ）
- ※受付時間 9:00～11:00／13:00～14:30

- ◎基 準：概ね 6,000 歩以上（当日もしくは前日のいずれか1日分）
- ◎ポイント数：1ポイント
- ◎獲得方法：各地区生活応援センター窓口で、歩数を申告できるものを職員に提示し獲得できます。（平日のみ対応）