

公民館だより 4年10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

**うのすまい公民館まつり**

一昨年、昨年度は開催出来ませんでしたが、『作品展』として開催します。

- ◎展示期間：11月25日（金）～30日（水）
  - 11月26日（土）9:00～12:00 開館
  - 11月27日（日）休館
- ◎場 所：鵜住居公民館
- ◎募集作品：ご自身で製作した1作品
  - 作品例：書道、絵画、手工芸（洋裁等）など
- ◎締 切：11月17日（木）までに  
公民館にお持ちください。



## あつまれ！鵜住居の杜（通称：あつもり） ボッチャ体験会

今月のあつもりは、『ボッチャ体験会』とし、初めての方も、やったことがある方も、どなたでも『ボッチャ』で楽しみませんか？



- ◎日 時：10月27日（木）  
10:00～12:00
- ◎場 所：鵜住居公民館
- ◎参加費：無料
- ◎持ち物：タオル等各自必要とする物  
※動きやすい服装でお越し下さい。
- ◎問合せ：鵜住居公民館（☎28-2470）

## ◎その他

- ・出品作品は原則持参願います。なお、持込・返却が難しい作品は公民館に相談ください。
- ・生花等の生物を扱った作品、過度に大きな作品、壊れやすい作品につきましては、管理の都合上ご遠慮願います。
- ◎問合せ：鵜住居公民館（☎28-2470）

作品展示は、公民館内廊下と和室二部屋を使用します。展示期間中、和室は貸館予約ができません。貸館予約する際はご注意ください。

**すまいるウォーキング**

次回は申込不要です。12月以降のすまいるウォーキングの活動内容の相談をします。

皆様の参加をお待ちしております。



- ◎開催日：11月4日（金）
- ◎集合時間：9:15 鵜住居公民館
- ◎コース：箱崎町方面
- ◎持ち物：水分、タオル等各自必要とする物  
※動きやすい服装でお越しください。
- ◎問合せ：鵜住居公民館（☎28-2470）

**第4回釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会参加者募集**

- ◎日 時：12月3日（土）8:30～12:30
- ◎場 所：釜石市民体育館
- ◎種 目：各種目20歳以上の市内在住者5人  
(計10人募集)
  - ・スカットボール・輪投げ（予）
  - ※室内グラウンドゴルフの出場選手は当館自主サークルから選抜します。

◎参加費：1種目200円

◎持ち物：運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオル、防寒着、参加費

◎その他：10月21日（金）10:00～スカットボール等練習会を開催し、11月18日（金）に選抜選手選考会を行います。  
※練習会は原則毎週金曜日開催し自由参加です。

◎問合せ：市スポーツ推進課（☎27-5712）



## 保健事業・公民館事業：10/15～11/14の予定

あつまれ！鵜住居の杜 (通称：あつもり)	多目的室	10月27日(木) 10:00～12:00	内 容：ボッチャ体験会 会 費：無料
男の手料理教室 ※10月31日(月)締切	調理室・ 和室	11月2日(水) 10:00～13:00	内 容：さんまのつみれ汁 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(鵜住居1号棟)		NEW 外山健康教室
毎週火曜日 10:00～11:00	10月28日(金)、11月10日(木)	10:00～12:00	10月31日(月) 10:00～11:30
NEW 新川原健康教室(薬王堂裏) 11月7日(月) 10:00～11:30 場所：鵜住居復興住宅戸建B地区集会所		室浜健康教室 11月9日(水) 13:30～15:00	

## ともすカフェ

- ◎日 時：10月20日(木) 10:00～11:30  
 ◎場 所：鵜住居公民館 多目的室
- ◎参加費：100円(お茶代)

## マイナンバーカード出張申請受付

マイナンバーカードを出張申請とマイナポイントの手続きをお手伝いします。手続きは5～10分程度です。

- ◎日 時：11月1日(火) 13:30～16:30  
 ◎場 所：鵜住居公民館  
 ◎持ち物：★マイナンバーカード申請★  
     ・本人確認書類(運転免許証等)  
     ・QRコード付きの交付申請書  
     (あれば)・通知カード(あれば)  
     ★マイナポイント★  
     ・マイナンバーカード(暗証番号  
     (数字4桁)も必要)・本人名義  
     の通帳かキャッシュカード(公  
     金受取口座を登録する場合)  
     ・キャッシュレス決済サービス  
     (電子マネー等現金を使わない  
     支払方法)

◎その他：受取方法を『市役所市民課で受取』か『自宅への郵送』の2通りから選べます。

◎問合せ：市総務課(☎27-8462)

## NEW

## 健康教室

新たに外山地区と新川原地区で健康教室を開催します。初回の内容は次のとおりです。興味がある方はぜひご参加ください！

## 子育てひろば

冷凍庫で余っている保冷剤を使い、自分好みの芳香剤を作ります。



◎日 時

1歳未満：10月27日(木) 10:00～  
 1歳以上：11月4日(金) 10:00～

※各日定員5組。定員なり次第受付終了

- ◎参加費：無料  
 ◎持ち物：好きなアロマオイル  
 ◎問合せ：鵜住居公民館(☎28-2470)

## 権利擁護啓発事業

その人らしく生きて、その人らしく  
終末を迎える「人生会議」

人生の最後まで自分が望む生活を送るためのひとつの手段として、医療やケアについて話し合ってみませんか？

◎日 時：11月4日(金) 14:00～15:00

◎場 所：鵜住居公民館 和室

◎講 師：・県立釜石病院地域医療福祉連携室  
職員

・市地域包括支援センター

小岩身知子社会福祉士

◎締 切：10月31日(月)

◎申込先：鵜住居公民館(☎28-2470)

## 開催内容

- ◎外 山 地 区：腰と膝の痛みについて  
 ◎新川原地区：生活習慣病について