

公民館だより 4 年 10 月号

うのとり



〒026-0301 釜石市鶺住居町 2 丁目 901 番地
電話 28-2470 / FAX 28-2127
鶺住居公民館・鶺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

—昨年、昨年度は開催出来ませんでした、『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:鶺住居公民館

◎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。

◎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:鶺住居公民館(☎28-2470)

あつまれ!鶺住居の杜(通称あつもり)ポッチャ体験会

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

◎日 時:10月27日(木)
10:00~12:00

◎場 所:鶺住居公民館

◎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ください。

◎問合せ:鶺住居公民館(☎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

今回は申込不要です。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 鶺住居公民館

◎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:鶺住居公民館(☎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！鶴住居の杜 (通称：あつもり)	多目的室	10月27日(木) 10:00～12:00	内 容：ポッチャ体験会 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(鶴住居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)	室浜健康教室		
11月7日(月) 10:00～11:30 場所：鶴住居復興住宅戸建B地区集会所	11月9日(水) 13:30～15:00		

ともすかフェ

- ◎日 時：10月20日(木) 10:00～11:30
- ◎場 所：鶴住居公民館 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：鶴住居公民館
 - ◎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)

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：鶴住居公民館(☎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：鶴住居公民館 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：鶴住居公民館(☎28-2470)

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！

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