

# うのとり

夏休み



〒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

## 鶴住居公民館 あつまれ! 鶴住居の杜 「食事にまつわる座談会」

いつまでも元気であるために、食事についてみんなで考えてみませんか? チェックリストを使って普段の食生活の振り返りもしてみましょう! このほか、今年も、**明治安田生命による血管年齢測定とベジチェックを実施します。**

日時: 8月31日(木) 10時00分~11時30分  
場所: 鶴住居公民館 多目的室

◎参加申込みの必要はありませんので、どなたでもお気軽にご参加ください!!

◎「あつまれ! 鶴住居の杜」は毎月第4木曜日に実施しています。



Lv.

調理実習

鶴住居公民館 男の手料理教室

## 「灼熱の夏野菜スパイシーキーマカレー」



一説によると、カレーのスパイスには食欲増進、消化促進の効能があり、カレーは夏バテ防止に最適とのことで、今回はみなさまの夏バテを防止すべく、とびっきりスパイシーなキーマカレーを作ります! 実習後に自宅でも調理できるよう、簡単においしくできる調理方法で行いますので、お気軽にご参加ください! みんなでカレーを食べて夏の暑さを吹き飛ばしましょう!

【日時】8月2日(水) 9時30分~13時00分 【場所】鶴住居公民館 調理室ほか 【会費】500円

【申込期限】8月1日(火) 【申込み】鶴住居公民館窓口又は電話 【持ち物】エプロン・三角巾

◎男の手料理教室は、毎月第1水曜日に実施しています。みなさまの参加をお待ちしています!

◎**予告** 次回の男の手料理教室は **9月6日(水) 9時30分から「手作り餃子と天津飯」**を行います。詳細は次号で紹介しますが、周知期間が極端に短いため申し込みは8月から受け付けます。



鶴住居公民館 すまいるウォーキング

## 「バスで行く 日向ダム湖畔散策ウォーキング」

今回は市バスを利用して日向ダムまでお出かけします! ダムの天端や「ふれあい大橋」を渡るなど、ダム周辺を散策して歩きます。日向ダムは市内でも奥まった場所にあり、個人でお出かけする機会も少ないと思いますので、この機会にぜひご参加ください!

【日時】8月3日(木) 9時20分~11時45分(予定) ※荒天の場合は中止

【集合場所】鶴住居公民館 【参加料】無料 【持物】タオル、飲み物など

【申込期間】8月2日(水)まで 【受付時間】8時30分~17時15分(休館日を除く)

【申込方法】本人が鶴住居公民館に電話又は窓口で申込み 【定員】20名程度

◎**小雨決行**としますので、参加される方は各自雨具の準備をお願いします。



(公財) 音楽の力による復興センター・東北・鶴住居公民館 共催事業

## 「音楽のチカラ」ふれあいコンサート〈晩夏編〉

※この公演は、令和5年度岩手県「被災者の参画による心の復興事業」補助金を受けて実施します。

お馴染みの「音楽のチカラ」ふれあいコンサートを今年度も実施します。事前申込みは必要ありませんので、コンサート当日お気軽にご来場ください!

日時: 9月1日(金) 14時00分~15時00分(開場 13:30)

場所: 鶴住居公民館 多目的室

出演: 谷地畝晶子(アルト) 阿部夕季恵(ピアノ)

曲目: アイルランド民謡「庭の千草」、映画「ひまわり」のテーマ ほか

※発熱、体調不良の方は来場をご遠慮願います。



鶴住居公民館  
実年ひろば

## 「英語で体操・お茶っ子サロン」



国際交流員とやさしい英語で体操したあと、外国のお菓子とコーヒーなどで楽しく交流します! 是非ご参加ください!

【日時】9月1日(金) 10時00分~11時30分 【場所】鶴住居公民館 多目的室

【参加料】300円 【申込期間】8月7日(月)~8月21日(月)

【受付時間】8時30分~17時15分(休館日を除く) 【定員】先着25名

【申込方法】本人が鶴住居公民館に電話又は窓口で申込み



保健事業  
鶴住居子育て広場

## 「くすりのお話し」

今年度2回目の「鶴住居子育て広場」は、薬剤師をお招きして、こどものくすりに関するお話しと相談会を行います。みんなでいっしょに学びましょう！

【日時】8月24日(木) 10時00分～11時30分

【場所】鶴住居子育て支援センター

【申込期限】8月21日(月)

【申込み】鶴住居公民館に電話又は窓口で申込み

◎詳しくは申込みの際にお話しします。



コミュニティ支援事業 ひまわり会

## 「喫茶ひまわり」・「歌と体操のサロン」

◎「喫茶ひまわり」

お茶っこしながら楽しくお話しと健康講話を行います。

【日時】8月10日(木) 10時00分～11時30分

◎「歌と体操のサロン」

昨年10月に開催し大好評だった「音楽療法エコロン」による「歌と体操のサロン」を今年度も開催します！

【日時】8月25日(木) 10時00分～11時30分

※どなたでも参加できます。当日時間までにお越し下さい。

※会場はどちらも鶴住居公民館 多目的室です。

### 移動期日前投票所を設置します

9月3日(日)に県知事、県議会議員及び市議会議員の選挙が執行されますが、投票所の統合に伴い、**9月1日(金) 15時00分～17時00分に室浜集会所**において**移動期日前投票所**を設置します。

※詳細は広報かまいし 8月15日号でご確認ください。

### 「第30回 釜石市ふれあい福祉まつり」の開催

【日時】9月2日(土) 10時00分～14時00分

【場所】釜石市民ホール TETTO

【内容】各種物販会、ステージ発表、こどもの遊び場など

【問合せ】釜石市社会福祉協議会 22-2310

### 市からのお知らせ

◎「かまいし軽トラ市」・「トモス de マルシェ」の開催

8月20日(日) 9時～12時 「うのすまいトモス広場(鶴住居駅前)」で開催します。内容は、農林水産物などの販売、キッチンカーの出店などとなります。

※担当:市水産農林課 27-8426 うのすまいトモス 27-5666

◎マイナンバーカード出張申請受付の開催

日時:8月9日(水) 13時30分～15時30分

場所:鶴住居公民館和室 担当:市市民課 27-8450

◎子宮頸がん検診の追加申込みの実施

期間:8月10日(木)～9月20日(水)

申込方法:市健康推進課へ電話 22-0179

※詳細は広報かまいし 7月15日号でご確認ください。

# 令和5年8月 保健事業・公民館事業の予定

日	月	火	水	木	金	土
		8/1 10:00～11:00 おさんぽの会	2 9:30～13:00 男の手料理教室 10:00～11:30 白浜すいすい会	3 9:20～11:45 すまいるウォーキング	4 9:00～14:00 わんぱく子ども教室	5 休館日
6 休館日	7 	8 10:00～11:00 おさんぽの会	9 13:30～16:00 マイナンバーカード出張申請受付	10 10:00～11:30 ひまわり会	11 休館日	12 休館日
13 休館日 迎え盆 	14 お盆 	15 お盆 	16 送り盆 	17 	18 	19 休館日
20 休館日	21 	22 10:00～11:00 おさんぽの会	23 10:00～11:00 仮宿ひだまり会	24 10:00～12:00 子育て広場 10:00～11:30 ともすカフェ	25 10:00～11:30 ひまわり会	26 休館日
27 休館日	28 	29 10:00～11:00 おさんぽの会	30 	31 10:00～11:30 あつまれ! 鶴住居の杜	9/1 10:00～11:30 実年ひろば 14:00～15:00 音楽のチカラコンサート	