



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～パート2～」



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、先月実施した「食事にまつわる座談会」ですが、みなさまの関心が深いことから、早速第2弾を実施します。今回は「糖にまつわるお話し」として、当センターの保健師と栄養士から病気と食生活についてお話しします。ぜひご参加ください!

【日時】9月28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!!



鶴住居公民館 男の手料理教室



調理実習「肉汁溢れるジューシー餃子・極ふわふわ天津飯」

今回は、町中華の定番メニュー第2弾として「餃子・天津飯セット」作りに挑戦します! 餃子は咬むと肉汁プシャー、天津飯の玉子はふわふわの極致の絶品中華を作ります! 調理後は、おいしく、楽しく、自分たちで作った料理を堪能します!

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!

【日時】9月6日(水) 9時30分～13時00分 【場所】鶴住居公民館調理室・多目的室

【会費】500円 【申込期限】9月4日(月) 【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水曜日に実施しており、毎回、楽しく、おいしい料理を作っています。新規の参加者も見学者も大歓迎ですので、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 **10月4日(水) 9時30分から実施**します。詳細は次号でお知らせします!

鶴住居飯店

おいしそう



鶴住居公民館 すまいるウォーキング・鶴住居防災学習

「津波災害緊急避難場所を巡る 防災ウォーキング」

今回は、9月1日の「防災の日」にちなみ、鶴住居の津波災害緊急避難場所を確認しながら町内を巡り歩きます。コースは昨年度に引き続き、森団地高台から川目地区で新たに避難場所に指定された、日の神バス停付近の林道までウォーキングします。

防災は日頃からの備えが大切です。当日は市防災危機管理課職員も参加し、説明を交えながら一緒に歩きますので、たくさんのお参加をお待ちしています!

【日時】9月7日(木) 9時20分集合(9時30分出発、11時45分解散の予定)

※**荒天の場合は翌日に順延、小雨決行**とします。小雨または途中小雨となる予報の場合は、各自雨具の準備をお願いします。

【集合場所】鶴住居公民館 【参加料】無料

【申込み】申込みの必要はありませんので、当日時間までに集合願います。

高台に避難してください



コミュニティ支援事業 ひまわり会

「スカットボール・ボッチャ練習会」



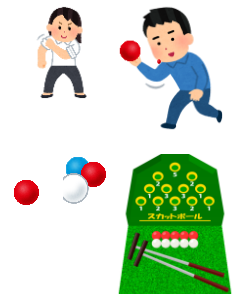
12月に開催予定の公民館対抗ニュースポーツ交流大会に向け、いよいよ動き始めます! ボッチャは昨年度から何度か体験会を行っていますが、今年の大会から正式種目となります。スカットボール、ボッチャとも、競技に慣れるため、大会まで継続的に練習の機会を設ける予定です。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。楽しいですよ!

◎スカットボール練習会 9月14日(木) 10時00分～11時30分

◎ボッチャ練習会 9月29日(金) 10時00分～11時30分

※どなたでも参加できます。申込みの必要はありませんので、当日時間までにお越しください。

※会場はどちらも鶴住居公民館 多目的室となります。




外山地区で出張公民館事業を実施しました！



去る7月26日(水)に外山町内会のみなさまを対象に、外山集会所において出張公民館を実施しました。「炊飯器で簡単スイーツづくり」としてガトーショコラのレシピ紹介と、当公民館で事前に作ったガトーショコラの試食をしながらの座談会、「食事のバランス」についての栄養講話と意見交換など、楽しく勉強になるひと時を過ごし、第2回の実施を熱望されました。
出張公民館事業は、地域からの要望があれば随時実施します。実施内容も要望を伺い決めますので、お気軽にご相談ください！



空き地区画の除草について

区画整理事業で整備した区画の未利用地で雑草の繁茂が多く見受けられます。
雑草の繁茂を放置することにより 
・害虫等の発生源となる
・枯草による火災の発生や延焼拡大の原因となる
・歩行者や車両の視界を妨げ交通事故の原因となるなど、様々な問題の原因となります。
土地の所有者や管理者のみなさまは、定期的に除草していただくなど、適正な土地の管理をお願いします。





胃がん検診の追加申込を受付けます

【対象】令和6年3月31日時点で40歳以上の人
【検診料】2,000円
詳しくは「広報かまいし9/1号」をご確認ください。
申込み・問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

マイナンバーカード出張申請受付

マイナンバーカード申請とマイナポイントの手続きをサポートします。
日時：9月6日(水) 13時30分～15時30分
場所：鷓住居公民館 和室。
◎詳細は、市市民課まで。(電話 27-8450)

令和5年9月 保健事業・公民館事業の予定

日	月	火	水	木	金	土
					9/1 10:00～11:30 実年広場 14:00～15:00 音楽のチカラ コンサート	2 休館日
3 休館日 県知事・県議会議員・市議会議員選挙	4 	5 9:30～10:30 おさんぽの会	6 9:30～13:00 男の手料理教室 10:00～11:30 白浜すいすい会	7 9:00～11:45 すまいるウォーキング	8 	9 休館日
10 休館日	11 	12 9:30～10:30 おさんぽの会	13 10:00～11:00 仮宿ひだまり会	14 10:00～11:30 ひまわり会	15 	16 休館日
17 休館日	18 休館日	19 9:30～10:30 おさんぽの会	20 10:00～11:30 白浜すいすい会	21 10:00～11:30 ともすカフェ	22 	23 休館日
24 休館日	25 	26 9:30～10:30 おさんぽの会	27 10:00～11:00 仮宿ひだまり会	28 10:00～12:00 あつまれ！鷓住居の杜	29 10:00～11:30 ひまわり会	30 休館日