

# うのとり



〒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 「本格！そば打ち体験会」

当公民館自主サークルとして活動している「そばの三たて会」を講師にお迎えし、本格的なそば打ち体験会を行います。「そばの三たて会」は毎月第1、3月曜日にそば打ち会を実施しており、毎回おいしいお蕎麦を打っています。もちろん**そば打ちのあとは試食も行います**。たくさんのおみなさまの参加をお待ちしています。

日時:5月25日(木)

10時00分～13時00分

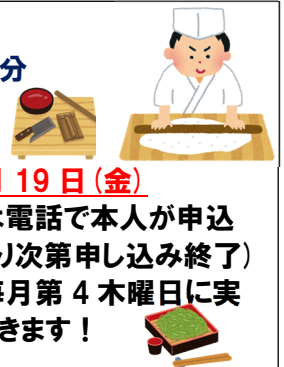
場所:鶴住居公民館 多目的室

参加料:500円

申込期間:5月8日(月)～5月19日(金)

申込み:鶴住居公民館窓口又は電話で本人が申込  
定員:15名(先着順で定員となり次第申し込み終了)

◎「あつまれ！鶴住居の杜」は毎月第4木曜日に実施しており、どなたでも参加できます！



## 鶴住居公民館 男の手料理教室 調理実習「ピエトロ風 魚介のクリームパスタ」



今回も、参加者のみなさまからのリクエストにより、パスタ作りに挑戦します！パスタは、旬の魚介を使用したピエトロ風クリームパスタ、セットメニューとしてスープとサラダを作ります。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！みなさまお気軽にご参加ください！

【日時】5月10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】5月8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6月7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！



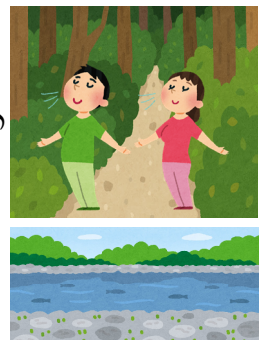
## 鶴住居公民館 すまいるウォーキング 「日向～大骨峠 森林浴・マイナスイオン浴ウォーキング」

本年度第2回目の「すまいるウォーキング」は、日向から林道「大骨線」入り口付近間を長内川沿いにウォーキングします。道路の両側は森林と河川ですので、森林の香気と河川からのマイナスイオンをたっぷり浴びながら、ゆったりした気持ちで歩きましょう！マイナスイオンには、心身のリラックス、疲労回復、血圧降下などの効果もあるとも言われています。なお、今回は往復約11kmと長距離となるほか、途中トイレもありませんので、参加をお考えの際はご注意ください。みなさまの参加をお待ちしています！

【日時】5月11日(木)9時30分～11時50分(予定) ※**天気が悪い場合は中止、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【持物】タオル、飲み物ほか各自必要とするもの

◎申込みの必要はありませんので、参加される方は当日、時間までに集合ください。



鶴住居公民館 市内公民館交流事業

## 「和山高原 春の山菜 わらび狩り体験」



(一社)栗橋地域振興社さまのご協力により、栗橋公民館との交流事業として和山高原でわらび狩り体験を行います。高原の美しい風景や清々しい空気の中、日々の喧騒から離れ、栗橋地区のみなさまと交流しながら、のんびりとわらび取りをしましょう。わらびは各自持ち帰り、それぞれの得意料理でおいしくいただきます。

【日時】5月15日(月)9時00分～14時30分(予定) ※**天気が悪い場合は中止、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【定員】15名(先着順で定員となり次第申し込み終了)

【申込期間】5月8日(月)～5月12日(金)【申込み】鶴住居公民館窓口又は電話で本人が申込み

【持物】お昼ごはん、袋、タオル、飲み物ほか各自必要とするもの【移動方法】市マイクロバス

◎日程の都合上、現地で昼食を取りますので、お昼ごはんを忘れずにお持ちください！





# 令和4年度鵜住居公民館 ～ 活動の記録 ～

## 春

4/28 あつまれ！鵜住居の杜



塩分測定・コロナ予防講座

5/26 あつまれ！鵜住居の杜



栄養・口腔講座、ベジチェック

6/23 あつまれ！鵜住居の杜



調理実習

6/30 すまいるウォーキング



根浜・復興スタジアム方面



4/13 男の手料理教室



かま団子・はちはい汁ほか

5/1 男の手料理教室



ピザ

6/1 男の手料理教室



冷やし中華・ギョーザ

## 夏

7/28 あつまれ！鵜住居の杜  
ふるさと探訪



郷土資料館・鉄の歴史館

7/6 男の手料理教室



流しニシメ

7/7 すまいるウォーキング



片岸方面 巳之助沼・堤防

8/9 わんぱく子ども教室



アロマワックスパー作り

8/4 すまいるウォーキング  
市南公民館交流事業



橋野公民館 横内・古里方面

8/3 男の手料理教室



DIY教室 テーブル作り

9/29 あつまれ！鵜住居の杜



歯科講話

9/1 すまいるウォーキング  
鵜住居防災学習



防災ウォーキング 避難路・避難場所確認

9/7 男の手料理教室



カツオのたたき・焼きおにぎり・あら汁



# 秋

10/27 あつまれ！鶴住居の杜



ポツチャ体験

10/6 すまいるウォーキング  
市内公民館交流事業



唐丹公民館 三鉄で移動、唐丹町内散歩

10/5 男の手料理教室



芋の子汁・松茸ご飯ほか

10/28 ひまわり会



歌と音楽のサロン

10/31 健康教室



外山町内会

11/20 出張公民館



箱崎町内会 ポツチャ体験

11/22 鶴住居の歴史を語る会



国史跡 屋形遺跡見学会

11/2 男の手料理教室



さんまのつみれ汁・炊き込みご飯ほか

11/25～11/30 うのすま公民館まつり



作品展示会

# 冬

12/22 あつまれ！鶴住居の杜  
ともすカフェ



スノードーム作り

12/6 すまいるウォーキング  
スタンプラリー完走事業



平泉世界遺産巡礼ウォーキング

12/16、1/20 鶴住居交流講座



草木染め体験

12/9 鶴住居地域交流会



うの小児童と地域住民のポツチャ交流会

1/26 あつまれ！鶴住居の杜



語り部による昔話

1/13 おーい！むかしっ子教室  
男の手料理教室



みずき団子作り

2/7 ふるさと探訪



給食センター施設見学・試食会

3/1 男の手料理教室



ちらし寿司・茶碗蒸しほか

3/24 鶴住居防災学習



避難所運営シミュレーションゲームほか

令和4年度鶴住居公民館で実施した事業から抜粋して掲載しました。公民館事業には、基本的にどなたでも参加が可能です。まずは見学だけでもという方も大歓迎です。いっしょに学び、たのしみましょう！  
本年度も公民館だよりなどで事業のご案内をいたします。職員一同みなさまのご参加をお待ちしています！





# 「ボッチャ釜石ルール体験会・卓球バレー体験会」



## ◎ボッチャ体験会

今般、市スポーツ推進課でボッチャ競技における釜石ルールを定めました。市が関係するボッチャ競技は今後このルールで実施されますので、新ルールでの体験会を実施します。ぜひご参加ください！  
日時：5月12日(金) 10:00～11:30

## ◎卓球バレー体験会

4月の新川原健康教室で体験会を実施したところ、大変好評であったことから、ひまわり会でも体験会を実施します。イスに座ったままの競技ですので、立っての運動に不安のある方も、この機会にぜひご参加ください。  
日時：5月26日(金) 10:00～11:30

※場所はどちらも鶴住居公民館多目的室となります。どなたでも参加できます。当日時間までにお越しください。

## 令和5年度かまいし健康チャレンジポイント

かまいし健康チャレンジポイントがはじまります。  
対象：18歳以上で、市内に住所または勤務地を有する方

ポイント付与期間：5月1日(月)～12月31日(日)  
満点特典：1,000円分の電子マネー(先着100名)または商品券

※詳しくは「広報かまいし4/15号」を確認ください。

※問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

## 高齢者の補聴器購入費用を一部助成します

対象：身体障害者手帳交付の対象とならない高齢難聴者で、市で定める要件をすべて満たす人  
助成額：

市民税非課税世帯の人 購入費用の9割(最大5万円)

市民税課税世帯の人 購入費用の5割(最大3万円)

※詳しくは「広報かまいし5/15号」を確認ください。

※問い合わせ 市地域包括支援センター

☎22-2620

## 令和5年5月 保健事業・公民館事業の予定

日	月	火	水	木	金	土
	5/1 	2 10:00～11:00 おさんぽの会	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日
7 休館日	8 	9 9:30～10:30 おさんぽの会	10 9:30～13:00 男の手料理教室	11 9:30～11:50 すまいるウォーキング	12 10:00～11:30 ひまわり会	13 休館日
14 休館日	15 9:00～14:30 市内公民館交流事業	16 9:30～10:30 おさんぽの会	17 10:00～11:30 白浜すいすい会 13:30～15:00 新川原健康教室	18 10:00～11:30 ともしカフェ	19 	20 休館日
21 休館日	22 	23 9:30～10:30 おさんぽの会	24 	25 10:00～13:00 あつまれ！鶴住居の杜	26 10:00～11:30 ひまわり会	27 休館日
28 休館日	29 	30 9:30～10:30 おさんぽの会	31 			