

# うのとり



鶴住居公民館 あつまれ！鶴住居の杜・コミュニティ支援事業 ひまわり会 共催事業



## 「地区消防団を探る座談会」



今回の「あつまれ！鶴住居の杜」は「ひまわり会」との共催で、災害伝承語り部や防災士などで活躍の両石町の瀬戸元(せと はじめ)さんを講師にお招きし「鶴住居地区消防団の歴史」について学びます。発足から100年を超える地区消防団の歴史を聞くことができる貴重な機会です。たくさんのおみなさまの参加をお待ちしています！

【日時】6月22日(木)10時00分～11時30分【場所】鶴住居公民館 多目的室

【参加料】無料

◎どなたでも参加できます。申し込みの必要はありませんので、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「町中華風 チャーハンセット」



今回は、町中華の定番メニューのひとつである「チャーハンセット」作りに挑戦します！メインのパラパラチャーハンと、セットメニューとして麻婆豆腐と中華スープを作ります。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ので、みなさまお気軽にご参加ください！まずは見学だけでもという方も大歓迎です！

【日時】6月7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】6月5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7月5日(水)9時30分から「流しそうめん」を行います。詳細は次号で！



保健事業 鶴住居子育て広場

## 「赤ちゃんの歯についてのおはなしと相談会」



「鶴住居子育て広場」は子育ての支援として、親子が集い仲間をつくり、育児不安を解消する場を提供しています。今年度第1回目は、歯科衛生士による赤ちゃんの歯についてのおはなしと相談会を行います。赤ちゃんの健全な成長のため、正しいむし歯予防や歯みがきの方法について、みんなでいっしょに学びましょう！

【日時】6月29日(木)10時00分～12時00分【場所】鶴住居子育て支援センター

【参加料】無料【申込期限】6月26日(月)【申込み】鶴住居公民館窓口又は電話

【持ち物】歯ブラシ、コップ【内容】てあそび、うたあそび、歯についてのおはなし、相談

◎詳しくは申込みの際にお話しします。



鶴住居公民館 すまいるウォーキング

## 「両石町 初夏の潮風さわやかウォーキング」



今年度第3回目の「すまいるウォーキング」は、両石町の新たな街並みを通り、桑の浜方面へ向かい、旧アワビ種苗施設付近の漁港までウォーキングします。初夏のさわやかな潮風を浴びながら、気分爽快に歩きましょう！なお、今回も往復約2時間の長距離となるほか、途中トイレがありませんので、参加をお考えの際はご注意ください。

【日時】6月1日(木)9時30分～11時30分(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【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。



コミュニティ支援事業  
「健康ラジオ体操」

今年度 4 月から、公民館まで徒歩圏内の方を対象として、運動の習慣化による健康づくりと、住民のみなさまの交流の機会づくりとして、毎日ラジオ体操を行っています。みなさまお気軽にご参加ください！

【日時】公民館開館日（平日） 9 時 00 分から  
【場所】鶴住居公民館駐車場付近



コミュニティ支援事業 ひまわり会  
「健康教室・健康講話」

血圧測定や体の年齢チェックのほか、当公民館の佐藤保健師による「気になる血糖のお話し」の講話があります。みなさまの健康状態を確認できるよい機会です。申込みの必要はありませんので、お気軽にご参加ください！

【日時】6 月 8 日（木）10:00～11:30  
【場所】鶴住居公民館 多目的室

介護予防事業「新川原のつどい」

昨年度から、新川原地区のみなさまを対象に健康教室を開催していますが、今年度から毎月集まりの場を設けたいとの要望があり、健康教室とは別に、集いの場として「新川原のつどい」が発足します。

毎月の活動は、参加者のみなさまで相談しながら考えていきます。新川原地区にお住まいの方は、どなたでも参加できますので、興味のある方はお気軽にご参加ください。

【日時】6 月 22 日（木） 13 時 30 分～15 時 00 分  
【場所】鶴住居復興住宅戸建て B 地区集会所  
【内容】100 歳体操体験会

大腸がん・乳がん検診の追加申込を受付けます




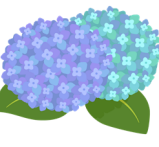


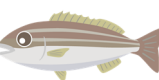



今年度は申込期間を設けず、可能な限り受付けます。  
※詳しくは「広報かまいし 6/15 号」をご確認ください。  
※申込み・問い合わせ 市健康推進課 ☎22-0179

マイナンバーカード出張申請受付

日時: 6 月 8 日（木）13 時 30 分～16 時 00 分  
場所: 鶴住居公民館 多目的室  
◎受取方法は「市役所窓口」「自宅へ郵送」のどちらかを選べます。  
◎マイナポイントの手続きもお手伝いします。  
◎詳細は、市市民課まで。（電話 27-8450）



令和 5 年 6 月 保健事業・公民館事業の予定

日	月	火	水	木	金	土
				6/1 9:30～11:50 すまいるウォーキング	2 	3 休館日
4 休館日	5 	6 9:30～10:30 おさんぽの会	7 9:30～13:00 男の手料理教室	8 10:00～11:30 ひまわり会 13:30～16:00 マイナンバーカード出張申請受付	9 	10 休館日
11 休館日	12 	13 9:30～10:30 おさんぽの会	14 	15 10:00～11:00 ともすカフェ	16 	17 休館日
18 休館日	19 	20 9:30～10:30 おさんぽの会	21 	22 10:00～11:30 あつまれ！鶴住居の社・ひまわり会 13:30～15:00 新川原のつどい	23 	24 休館日
25 休館日	26 	27 9:30～10:30 おさんぽの会	28 10:00～11:00 仮宿ひだまり会	29 10:00～12:00 子育て広場	30 