

# うのとり



〒026-0301 釜石市鵜住居町2丁目901番地

電話 28-3001 / FAX 28-2127

鵜住居公民館・鵜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



公民館事業 あつまれ! 鵜住居の杜

## 調理実習: ランチ★交流会



昨年度に引き続き、「ランチ★交流会」を実施します。当日は、3つの班に分かれ、全員が交代で調理を行い、待ち時間でスカットボール大会を行います。

料理が出来上がったら試食をしながら交流会です。来年度の公民館事業についてみんなで、話が出来るといいですね。

もうすぐひな祭りなので、調理実習のメニューはひな祭りにちなんだ料理を予定しています。どなたでも参加できます😊皆様の参加をお待ちしています。

- 日 時…2月27日(木) 9:30~13:00 ○内 容…調理実習、スカットボール大会、交流会
- 場 所…鵜住居公民館 多目的室・調理室 ○参加者…先着15名
- 持ち物…エプロン、三角巾 ○参加費…500円(当日集めます)
- 申込み…2月5日(水)~19日(水)※本人が電話又は窓口で申込み願います。
- その他…当日のメニューはお楽しみにしていて下さいね★



&lt;令和5年度風景&gt;



&lt;令和5年度メニュー&gt;

### 公民館事業 男の手料理教室

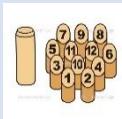
## 野菜たっぷり! 絶品中華丼

今回は、中華料理に挑戦します。メインは、「中華丼」です。その他にも色どり・栄養価を考えたおかずと一緒に作りましょう😊皆様の参加をお待ちしています!

- 日 時…2月12日(水) 9:30~13:00
- 場 所…鵜住居公民館 調理室
- 参加費…500円
- 持ち物…エプロン、三角巾
- 申込み…2月10日(月)までに  
電話又は窓口で申込み願います。



### ひまわり会



## モルック



今回は、ニュースポーツ「モルック」を実施します。「モルック」は、番号の書かれた木製のピンを倒し、相手チームより早く50点ぴったりを目指すという簡単なルールで、老若男女問わず楽しめるスポーツです。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください!

- 日 時…2月14日(金) 10:00~11:30
- 場 所…鵜住居公民館 多目的室
- 申込み…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。
- 持ち物…飲み物等

### (公財) 音楽の力による復興センター・東北・鵜住居公民館共催事業



## 「音楽のチカラ」ふれあいコンサート

みなさまお馴染みの「音楽のチカラ」ふれあいコンサートを実施します。今年度から栗橋・鵜住居地区で2回の実施となり、今回が2回目で鵜住居での実施となります。

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…2月6日(木) 10:30~11:30 開場(10:00) ○場 所…鵜住居公民館 多目的室
- 出 演…谷地畠晶子(アルト) 阿部夕季恵(ピアノ) ○友情出演…うのすまい歌う会
- 曲 目… 雪の降る町を、愛の夢/リスト作曲、愛燐燐ほか



※発熱、体調不良のある方は来場をご遠慮願います。

※この公演は、令和6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。

### 健康教室: 内容「フレイル予防」

・“フレイル”とは、心と体の働きが弱くなってきた状態のことを言います。いつまでも元気に過ごすために、“フレイル予防”について一緒にお話しましょう。

#### <室浜地区>

- 日 時…2月5日(水)13:30~15:00
- 場 所…室浜集会所



#### <桑の浜地区>

- 日 時…2月4日(火)13:30~15:00
- 場 所…桑の浜集会所



### 公民館事業 鵜住居地域交流会

鵜住居小学校1.2年生と地域の皆さんとボッチャを通しての交流会を行います!

- 日 時…2月5日(水)9:30~11:30

- 場 所…鵜住居公民館 多目的室

※申し込みの期間が短くてすみませんが、参加してみたいという方は2月3日(月)までに公民館へ連絡お願いします。



公民館事業（1/14 実施）  
お~い！むかしぃ子教室



★団子を作つてみずきの木にかかりました★

うのすまい子育て広場



♥バレンタインクッキング

「チョコレートトリュフ」を作ろう♥

- 日 時…2月13日(木)10:00～11:30
- 場 所…鶴住居公民館(いつもと場所が違います)
- 対 象…就学前のお子さんとその保護者(定員12組)
- 参加費…200円
- 持ち物…エプロン、三角巾♥
- 申込み…鶴住居保育園子育て支援センター又は鶴住居公民館へ2月7日(金)までにご連絡下さい♥

釜石市地震・津波避難訓練を行います

災害は、いつ・どこで発生するかわかりません。  
皆さんの積極的な参加をお願いします。

○日 時…3月2日(日) 8:30～

①津波緊急避難場所までの避難にかかる時間を確認するため避難訓練を行います。

②自主防災組織や町内会による自主的な訓練を行います。

③釜石市災害対策本部運営訓練などを実施します。

※詳しい内容は2月1日の広報かまいしをご覧ください。  
問い合わせ 市防災危機管理課 TEL 27-8441

放送大学岩手学習センター公開講演会

新型コロナやインフルエンザなどの感染症について考える講演会が開催されます。

公開講演会(要申込・受講料無料)



○日 時：3月1日(土) 14:00～15:30

○場 所：中妻公民館 研修室(上中島町2-6-36)

○内 容：「感染症について 今一度考えよう」

○講 師：岩手大学保健管理センター

教 授 小野田 敏行 氏



○申し込み先(先着40名)

市まちづくり課 生涯学習係 TEL 27-8454

# 令和7年2月 保健事業・公民館事業などの予定

日	月	火	水	木	金	土
地域とつながる 窓口 QR コード						1 休館日
2 休館日	3 	4 13:30～15:00 健康教育「桑の浜 集会所」	5 9:30～11:30 鶴住居地域交流 会 13:30～15:00 健康教育「室浜集 会所」	6 10:30～11:30 音楽のチカラ コンサート	7 	8 休館日
9 休館日	10 	11 休館日 	12 9:30～13:00 男の手料理教室	13 10:00～11:30 うのすまい子育 て広場	14 10:00～11:30 ひまわり会 	15 休館日
16 休館日	17 	18 	19 	20 10:00～11:00 ともすカフェ	21 	22 休館日
23 休館日 	24 休館日	25 	26 	27 9:30～13:00 あつまれ！鶴住 居の杜 ※ランチ交流会	28 	