

うのとり



公民館事業 男の手料理教室

「簡単！ふわとろオムライス」



今回は、年代を問わず人気メニュー「オムライス」を作ります。絶品のふわとろオムライスをメインに、オムライスに合うサイドメニューを調理後は、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下さい。

○日 時…**3月12日(水) 9:30~13:00**

○場 所…鶴住居公民館 調理室

○メニュー…オムライス、その他はお楽しみに😊

○参加費…**500円** ○持ち物…エプロン、三角巾

○申込み…**3月10日(月)**までに電話又は窓口で申込みをお願いします。

○その他…当日は、時間までにお越しください。

美味しそう！



今月までお休みします



朝のラジオ体操

朝の健康ラジオ体操は寒さが続くため、**3月**までお休みになります。**4月**から再開予定ですので、よろしくお願いします。

……みなさまへ……



寒い期間は家の中で、自分の体調に合わせ、無理のない範囲で体を動かして、元気に過ごしましょう😊



～認知症カフェ～

ともすカフェ



「認知症カフェ」とは、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉などの専門家など、だれでも気軽に集える場所です。

○日 時…**3月27日(木) 10:00~11:30**

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

○内 容…回想レク

○お茶代…**100円**

○その他…申し込みの必要はありませんので、お気軽に参加ください！

【連絡先】 鶴住居公民館 ☎28-3001
三峯の杜(みつみねのもり) ☎27-8040



ひまわり会

卓球バレー



今回は、体験した皆さまから大好評の「卓球バレー」を行います。毎回、大盛り上がりで笑いが絶えず、想像以上に楽しいです。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください！時間の都合の付く方は、この機会にぜひご体験ください！

○日 時…**3月14日(金) 10:00~11:30**

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

○申込み…申し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



鶴住居地域交流会(2/5)実施

<事業報告>

鶴住居子育てひろば(2/13)実施

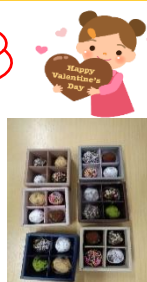
※鶴住居保育園子育て支援センターとの共同事業



鶴住居小学校の1, 2年生と地域の方と一緒にポッチャを行いました。とても盛り上がりました!(^^)!



バレンタインクッキング



お母さんたちと、トリュフとチョコ蒸しパンを作りました!(^^)!



釜石鶴住居復興スタジアム全席無料招待

東日本大震災復興祈願試合 3/8(土)13時キックオフ(11時開場)

○日 時…**3月8日(土) 13:00~**

○場 所…釜石鶴住居復興スタジアム

○試 合…日本製鉄釜石シーウェイブス 対

レッドハリケーンズ大阪



◎今回、改めて復興を祈念するとともに釜石鶴住居復興スタジアムを満員にして地域を盛り上げましょう。

◎フードコーナーも設置され、おいしい食べ物がたくさん出展します。



【フードドライブにご協力ください】

※ご家庭で眠っていたり、買いすぎた食品をご提供ください。頂いた食品を、こども家庭課の協力を得て必要な方に届けます。

※頂きたい食品：未開封の保存食品、レトルト・インスタント食品、調味料、お米、菓子類など。

※賞味期限が **2025年5月1日以降**のもの

※開封済み・包装が破れているもの、生鮮食品、要冷蔵・冷凍食品
アルコール類は受け取れません。

○期 間：**3月3日(月)～3月19日(水)**

○受付場所：生活応援センター内のボックス

○主 催：釜石こども応援隊

代表・問合せ先：フードパントリー釜石(平 080-5376-8660)

協力：公益社団法人釜石地区法人会女性部

釜石市こども家庭課こども家庭センター



がん検診の申込期限は

3月31日(月)

釜石市のがんによる死亡率は県内でも高い状態が続いています。早期のがんは自覚症状がないことがほとんどです。定期的ながん検診を受けることで、がんを早期に発見し早期に治療することが大切です。

※申込書が届かない場合は健康推進課
(☎22-0179)までご連絡ください

「トモス de 6 周年マルシェ」の開催

○日 時…**3月23日(日) 11:00～15:00**

○場 所…うのすまい・トモス広場、いのちをつなぐ未来館、鵜の郷交流館

○内 容…ポップコーン、綿あめのお振舞い

- ・薪ストーブで温めたホットミルクのお振舞い
- ・海と森の素材を使ったフォトフレーム作り体験
- ・東中のソーラン披露 など



※三鉄でお越しのお客様に、当日使用可能な**200円引き**のお買い物割引券をホーム付近にて配布します！

※お問い合わせ うのすまいトモス事務局 電話：27-5666

令和7年3月 保健事業・公民館事業などの予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 	4 	5 	6 	7 	8 休館日 13:00～ 東日本大震災復興祈念試合
9 休館日	10 	11 	12 9:30～13:00 男の手料理教室	13 	14 10:00～11:30 ひまわり会	15 休館日
16 休館日	17 	18 	19 	20 休館日 春分の日	21 	22 休館日
23 休館日 11:00～15:00 トモス de 6 周年マルシェ	24 	25 	26 	27 10:00～11:30 ともすカフェ	28 	30 休館日
30 休館日	31 				地域とつながる 窓口 QR コード 	