

うのとり



〒026-0301 釜石市鶴住居町2丁目901番地
電話 28-3001 / 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) 千葉 かほる

公民館事業 うのすまい女子会(調理実習)

クリスマスランチで交流会



昨年度に引き続き、女性向けの調理実習を実施します！クリスマスにちなんだメニューです。

- 日 時…12月23日(火) 9:30~13:00
- 場 所…鶴住居公民館 調理室・多目的室
- メニュー…ガーリックライス、チキンのトマト煮など
- 参加費…600円
- 持ち物…エプロン、三角巾
- 参加者…先着10名(女性限定)
- 申込み…12月8日(月)~18日(木)までに電話又は窓口で申込みをして下さい。



公民館事業 あつまれ！鶴住居の杜

みんなで学ぼう！高血圧予防について

高血圧の予防のポイントや食生活について、みんなで学び、自分の生活習慣を見直してみよう。



- 日 時…12月10日(水) 10:00~11:30
- 場 所…鶴住居公民館 多目的室
- 内 容…保健師・栄養士のお話
・みんなで考える時間もあります😊
- 参加費…無料
- ※申込みの必要はありませんので、お気軽にお集まりください。



公民館事業

男の手料理教室



今月は、とり肉を使ったメニューです。甘酸っぱいたれが人気で、誰もが作ってみたい一品です。

- 日 時…12月17日(水) 9:30~13:00
- 場 所…鶴住居公民館 調理室
- メニュー…油淋鶏、卵スープなど
- 参加費…500円
- 持ち物…エプロン、三角巾
- 申込み…12月15日(月)まで



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、介護や福祉の専門家など、だれでも気軽に集える場所です。

- 日 時…12月19日(金) 10:00~11:00
- 場 所…鶴住居公民館 多目的室
- 内 容…クリスマス飾りを作ろう
- お茶代…100円
- ※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。



釜石市社会福祉協議会・鶴住居公民館共催事業

ふれあい教室

みんなでなつかしい歌を歌って、ニュースポーツを行います。どなたでも参加できます。

- 日 時…12月26日(金) 10:00~11:45
- 場 所…鶴住居公民館 多目的室
- 内 容…お楽しみに！
- 参加料…会員の方は100円
見学の方は必要ありません
- 持ち物…飲み物、タオル等



※血圧測定があります。9:45までにお集まりください

第7回 釜石市公民館対抗 ニュースポーツ交流大会

- 日 時…12月6日(土) 8:30~12:30
- 場 所…釜石市民体育館(鶴住居)
- 種 目…室内グラウンドゴルフ、ポッチャスカットボール、卓球バレー



しばらくお休みします

朝の健康ラジオ体操



12月から3月までお休みします。

……みなさまへ……

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



令和7年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

鶴住居・音楽の力♪ ふれあいコンサート



- 日 時…1月12日(月・祝) 10:30~11:30(開場:10:00)
- 場 所…鶴住居公民館 多目的室
- 出演…谷地畝晶子(歌) 阿部夕季恵(ピアノ)
- 友情出演…鶴住居歌う会
- 曲 名…ふじ山、四季の歌、北国の春 他
- ※「歌いたい曲、聞きたい曲 募集中」12月12日(金)16時までには鶴住居公民館へ連絡ください。



オンライン診療体験会開催



- 日 時…12月18日(木) 13:30~14:30
- 場 所…鶴住居公民館 多目的室
- 講 師…釜石医師会・かまいしベイ眼科クリニック
院長 佐渡一成 医師
- 内 容…オンライン診療・服薬指導とは？
オンライン診療の疑似体験会 など
- 問い合わせ…市健康推進課 TEL22-0179



街路灯の寄贈について

この度、濱川幸雄様(濱幸水産株式会社社長)より釜石市に街路灯 20 基をご寄贈いただきました。そのうち鶴住居地区生活応援センター管内でも、根浜地区でLED 灯 1 基を新設していただきました。新しい街路灯により、地域が明るくなり、車両や歩行者通行の安心安全性の向上が図られました。
濱川幸雄様のご厚意に感謝申し上げます。

かまいし健康チャレンジポイント

ポイント取得期間が12月31日(水)で終了します。適度な運動で健康づくりを心掛け、ポイントをためて特典と交換しましょう。
※詳しくは 11/15 号の広報かまいしをご覧ください

かまいしエール券を販売します！

- 販売・利用期間…12月1日(月)~2月28日(土)
※売り切れ次第、販売終了
- 購入…1人2冊まで(代理購入可)
- ※鶴住居地区生活センターでも販売します。
- ※詳しくは 11/15 号の広報かまいしをご覧ください

フードドライブにご協力ください

- 日 時…12月1日(月)~18日(木)
- 場 所…鶴住居地区生活応援センター
※ボックスを設置します
- 対象食品…レトルト・インスタント食品、調味料、お米、麺類、菓子類、飲料など
(賞味期限が令和 8 年 2 月 1 日以降の食品)
- 《注意》
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。
- 問い合わせ…フードパントリー釜石 平
TEL080-5376-8660



「トモス de クリスマスマルシェ」の開催



- 日 時…12月14日(日) 12:00~16:00
- 場 所…うのすまい・トモス広場
いのちをつなぐ未来館
鶴の郷交流館
- 問い合わせ…うのすまいトモス事務局
TEL 27-5666
- 内 容
 - ・飲食物の販売、クラフト雑貨の販売
 - ・ポップコーン、綿あめ、ホットミルクのお振舞い
 - ・お正月飾りリース作り体験、スタンプラリー
 - ・釜石消防署による煙体験 & 撮影会
 - ・釜石高校夢団による防災ゲーム体験



令和 7 年 12 月 保健事業・公民館事業の予定など

日	月	火	水	木	金	土
/	1 	2	3	4 	5	6 休館日 スポーツ交流会
7 休館日	8	9 	10 あつまれ！ 鶴住居の杜	11	12 	13 休館日
14 休館日	15 	16	17 男の手料理教室	18	19 ともしカフェ	20 休館日
21 休館日	22 	23 うのすまい女子 会(調理実習)	24 	25 	26 ふれあい教室	27 休館日
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 休館日	/	地域とつながる 窓口 QR コード	