

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 すまいるウォーキング

陽春の鵜住居散策ウォーキング



新年度第1回目の「すまいるウォーキング」は、鵜住神社を参拝して事業の安全と参加者の健康をみんなで祈り、その後鵜住居の春を探しながら片岸公園まで散策します！桜の時期でもありますので花見を兼ねてみんなで楽しく歩きましょう！たくさんのみなさまの参加をお待ちしています！

○日 時…4月11日(金) 9:30~11:30

※荒天の場合は中止、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…鵜住居公民館 ○参加料…無料 ○持 物…飲み物、タオル等

○申込み…申込みの必要はありませんので、当日時間までに集合願います。

公民館事業 男の手料理教室



いなり寿司を作ろう

今回は、ランチ★交流会で好評だった甘酢しおがを使ったいなり寿司を作ります。辛味や酸味、しゃきしゃきとした食感が人気のおいしいいなり寿司です。皆様の参加をお待ちしております😊

○日 時…4月16日(水) 9:30~13:00

○場 所…鵜住居公民館 調理室及び多目的室

○メニュー…いなり寿司、白和え

※あとではお楽しみに！！

○参加費…500円 ○持ち物…エプロン、三角巾

○申込み…4月14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…時間までにお越しください。



公民館事業 あつまれ！鵜住居の杜

釜石の郷土料理に挑戦！



1回目の「あつまれ！鵜住居の杜」です。今回は、釜石市の郷土料理でもあります「かまだんご」を作ってみましょう！今年度も楽しく元気に過ごすために試食をしながらみんなでお話をしましょう。栄養のお話もありますのでお楽しみに❤️

○日 時…4月9日(水) 10:00~12:00

○場 所…鵜住居公民館 調理室及び多目的室

○内 容…かまだんごを作って食べながらお茶会😊

○参加料…200円

○持ち物…エプロン、三角巾

○申込み…4月7日(月)までに電話又は
窓口で申込みをお願いします。

釜石市社会福祉協議会・鵜住居公民館共催事業

ふれあい教室「歌とスカットボール」



今年度から「ひまわり会」に代わる地域のみなさまの新たな交流の場として、釜石市社会福祉協議会による「ふれあい教室」が始まります！まずは体験会としてみなさまに参加していただき、好評であれば毎月継続して実施します。楽しいひと時をみんなで過ごしましょう！

○日 時…4月25日(金) 10:00~11:45 ○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。

○参加料…100円 ○持 物…飲み物、タオル等

○参加者は血圧測定をしますので9:45までにご来場ください。



報告：ランチ★交流会（2/28）実施



★ 調理実習とスカットボールを行いました！(参加者は19人)
★ メニューは、いなり寿司、豚汁、白和え、チョコようかんでした



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…4月17日(木) 10:00~

○場 所…鶴住居公民館 多目的室

○内 容…お楽しみに！！



○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



公民館事業 健康ラジオ体操



鶴住居公民館近郊にお住いの皆様、毎朝のラジオ体操に取り組み健康維持に努めましょう。

●毎朝のラジオ体操で期待される効果●

- ①体型の維持 ②血管を若々しく保つ
- ③呼吸機能を保つ ④骨粗鬆症の予防
- ⑤心身状態を良好に保つ



ラジオ体操は、全身を使って運動するため、丸まりがちな姿勢を改善する効果も期待できます。

○日 程…4月から(土、日祝祭日はお休み)

○時 間…9:00~9:15

○場 所…鶴住居地区生活応援センター駐車場付近

※雨天時は鶴住居復興住宅1号棟2階共有スペース



鶴住居公民館から 職員の異動について

今まで、大変お世話になりました。



○所長 松下 隆一
(学校給食センターへ異動になります)



これから、よろしくお願いします。

○所長 千葉 かほる
(まちづくり課総合窓口係からの異動です)

<令和7年度職員体制>



○ 所長	千葉	かほる
○ 窓口	藤原	一征
○ 保健師	佐藤	杏子
○ 公民館	植田	優子

今年度も職員一丸となり、地域課題の解決に精一杯取り組んでまいります。よろしくお願ひします。

令和7年4月 保健事業・公民館事業等の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 健康ラジオ体操 再開 9:00~9:30				5 休館日
6 休館日	7 	8 	9 10:00~11:30 あつまれ！鶴住居の杜		11 9:30~13:00 すまいるウォーキング	12 休館日
13 休館日	14 	15 	16 9:30~13:00 男の手料理教室	17 10:00~11:00 ともすカフェ	18 	19 休館日
20 休館日	21 	22 	23 	24 	25 10:00~11:45 ふれあい教室	26 休館日
27 休館日	28 	29 休館日 昭和の日 	30 		地域とつながる 窓口 QR コード	