

うのとり



公民館事業 すまいるウォーキング

……三陸鉄道で行く……



船越公園周辺散策ウォーキング

三陸鉄道に乗って岩手船越駅まで行き、船越公園周辺を散策します。まだ、参加したことがない方も、一緒にウォーキングしてみませんか。

○日時…6月12日(金) 8:50~13:45

※荒天の場合は中止、小雨決行とする。

○内容…船越公園周辺を散策

約5キロのウォーキング

○持ち物…飲み物、タオル等各自必要とするもの

※小雨の場合は雨具持参

○参加費…三陸鉄道運賃として 610円

○申込み…6月1日(月)~6月8日(月)まで
電話又は窓口にお申込みください。

※申し込んだ方は8:50までに鶴住居公民館に集合してください。

公民館事業 鶴住居管内ニュースポーツ交流会

卓球バレー交流会(体験会)

みんなで卓球バレーを楽しみませんか。初めての方、大歓迎です。

○日時…6月15日(月) 13:30~15:00

○場所…鶴住居公民館 多目的室

○内容…ニュースポーツ(卓球バレー)

※**体育協会のインストラクター**が参加します。技術やルールを確認できますよ。

年末の交流戦を目指す方もぜひご参加を。

○申込み…必要はありませんので、当日は時間までに集合して下さい。

○その他…動きやすい服装で水分をご持参ください。



公民館事業

男の手料理教室



先月は、季節を感じる春のキャベツと豚肉のごま味噌和えを作り、みんなで美味しくいただきました。

今回は魚を使ったメニューをお楽しみに。皆様のご参加をお待ちしています😊

○日時…6月24日(水)

9:30~13:00

○場所…鶴住居公民館 調理室

○参加費…500円

○持ち物…エプロン、三角巾

○申込み…6月22日(月)までに電話又は窓口にお申込みください。



公民館事業 あつまれ! 鶴住居の杜

「睡眠」と「健康」のお話し

睡眠についての正しい知識を知る・睡眠をとるための方法を実践する・自分にとって良い睡眠を実感する、3つのポイントを紹介します。

○日時…6月10日(水)
10:00~11:30



○場所…鶴住居公民館 多目的室

○講師…明治安田生命保険相互会社

○申込み…6月8日(月)までに電話又は窓口にお申込みください。

※講座の最後に**血管年齢測定とベジチェック**がありますので、自分の健康のために、ぜひ測定してみてください😊

公民館事業

ともすカフェ



“もの忘れ”と言っても、「加齢」と「認知症」によるものがあります。身近によく聞く「認知症」について、どのような病気なのか、お話を一緒に聞いてみませんか。

○日時…6月18日(木) 10:00~11:00

○場所…鶴住居公民館

○内容…『認知症のお話し』

○参加費…100円(お茶代)

○申込み…必要はありませんので、当日は時間までにお越しください。

うのすまい子育て広場

歯のお話し



お子さんの歯の健康のためには、保護者の方の日々の歯磨きが欠かせません。歯磨き相談では、お子さんに合わせた歯磨きのコツや歯磨き用品についても、教えてもらえますよ。

○日時…6月23日(火) 10:00~11:30頃

○場所…鶴住居保育園子育て支援センター

○内容…歯のお話しと歯みがき相談(個別)

○対象者…就学前のお子さんとその保護者

○申込み…6月19日(金)まで



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…**6月26日(金) 10:00~11:30** ○場 所…鶴住居公民館 多目的室
 ○内 容…歌やニュースポーツなど ○参 加 料…**100円** ○持ち物…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。

令和8年度 「立正大学デリバリーカレッジ」の受講者を募集します

昨年度も大好評だった本カレッジに参加し、今話題の対話型 AI サービス ChatGPT や戊辰・西南戦役、名古屋主婦殺害事件、聞いたことはあるが深く知らないことについて、この機会に学びなおし、新たな発見をしてみませんか。

○内容 1回目 **6月13日(土)** 開校式 **10:00~10:10** 講義 **10:10~11:40**

テーマ:「ChatGPT」をちょっと、高度に使ってみましょう!

2回目 **6月20日(土)** 講義 **10:00~11:30** テーマ: 戊辰・西南戦役の墓石

3回目: **6月27日(土)** 講義 **10:00~11:30** 閉校式 **11:30~11:40**

テーマ: 26年前の刑事責任能力鑑定は可能なのか? 名古屋主婦殺害事件を素材に

○会場: 中妻公民館 ○対象: 高校生以上(30人) ※受講料無料・要申し込み

○申込み期限: 各講座前週金曜日までにお申し込みください。

○その他・内容、講師が変更となる場合があります。

・全講座を受講した方には終了証をお渡しします。1講座のみの受講も可能です。

○申込み・問い合わせ先: 市まちづくり課生涯学習係 TEL: 27-8454



鶴住居小学校地域学校協働活動

「学校ボランティア」を募集します

鶴住居小学校では、地域や保護者の皆様に教育活動に参加いただく「学校ボランティア」を募集しています。

○募集するボランティアと主な活動内容

【学習支援ボランティア】

- ・家庭科の調理実習、裁縫、ミシンの操作支援
- ・校外学習への付き添い等の活動支援

【図書ボランティア】

- ・図書室の本の整理、修繕
- ・本の読み聞かせ ・図書室の環境整備

※**鶴住居地区生活応援センターに登録用紙を設置**しますので、ご記入の上鶴住居小学校へご持参ください。登録いただいた方には、ご支援いただきたい時にご連絡いたします。

【問い合わせ】鶴住居小学校 TEL 28-3705



釜石東中学校・鶴住居小学校

小中合同下校時津波避難訓練

児童生徒の下校途中に大きな地震及び大津波が発生することを想定した避難訓練を実施します。地域の皆さんも一緒に取り組みましょう。

○日時 **6月4日(木)**
14:50~15:30

○内容 防災無線により鶴住居地区に緊急地震速報、大津波警報及び避難指示が流れます。両校の児童生徒が、下校途中で一番近くの避難場所に向かいます。



乳がん検診・子宮頸がん検診・骨粗しょう症検診を実施します

【検診期間】**6月21日(日)~10月24日(土)**

※鶴住居地区では市民体育館で行います。詳細は、**市ホームページをご確認ください。**

◎事前申し込みをした人には、6月上旬に受検票を発送します。事前申し込みをしていない人は**追加申し込み**を受け付けます。**検診日の7日前まで**申し込みができます。

【対象者】**乳がん検診**40歳以上、**子宮頸がん検診**20歳以上の女性(※令和7年度に市の当検診を受けた人は対象外・年齢は令和9年3月31日時点)。**骨粗しょう症検診**40・45・50・55・60歳の女性で骨粗しょう症の既往歴がない人(年齢は令和9年3月31日時点)。

【申込み・問い合わせ】市健康保険課健康推進係

TEL 22-0179 (土日祝を除く 8:30~17:15まで)

