公民館だより　令和８年１２月号（第３９０号）

うのとり



〒026-0301　釜石市鵜住居町２丁目 901 番地
電話　52-0075　／　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）千葉　かほる

公民館事業　あつまれ！鵜住居の杜
「ボッチャ」練習会・体験会

　今回の「あつまれ！鵜住居の杜」は、12月５日（土）開催予定の釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会の競技種目であるボッチャを行います。初めての方も大歓迎です。

〇日　　時…12月2日（水）13:00～14:30
〇場　　所…鵜住居公民館　和室
〇内　　容…ニュースポーツ「ボッチャ」
〇参 加料…無料
〇その他…動きやすい服装で、水分を持参してください。



公民館事業
男の手料理教室



　蒸し器を使わずに、フライパンで手軽にできるシュウマイです。皆さんでシュウマイ包みにも挑戦しましょう！　手作りのものは一つ一つ形が違って、それも楽しみですね。
　普段、調理をしない方でも大歓迎！ご参加お待ちしています。

〇日　　時…12月23日（水）9:30～13:00
〇場　　所…鵜住居公民館
〇献　　立…「フライパンでふんわりシュウマイ」他
〇参加費…500円
〇申込み…12月18日（金）まで

認知症カフェ
ともすカフェ



　認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉の専門職など、だれでも気軽に集える場所です。

〇日　　時…12月17日（木）10:00～11:00
〇場　　所…鵜住居公民館 多目的室
〇内　　容…「クリスマス飾りを作ろう」
〇お茶代…100円
◎申込みは不要です。お問い合わせは、三峰の杜（℡27-8040）、または鵜住居公民館まで

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



　みんなでなつかしい歌を歌って、ニュースポーツを行い、身体も心もリフレッシュしましょう。
　どなたでも参加できます。

〇日　　時…12月21日（月）10:00～11:30
〇場　　所…鵜住居公民館　多目的室
〇参 加 料…100円
※見学の方は必要ありません。



〇持 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までにお集まりください。

公民館事業　鵜住居交流講座
うのすまい女子会

　今年もうのすまい女子会「クリスマスランチで交流会」を開催します。みんなで作って、みんなで食べて、楽しいクリスマスのひとときを過ごしませんか？初めての方もおひとりでの参加も大歓迎です。

〇日　　時…12月24日（木）9:30～13:00
〇場　　所…鵜住居公民館　調理室・多目的室
〇参 加 料…600円（材料費）
〇持 ち 物…エプロン、三角巾、マスク、飲み物等
〇申 込 み…12月15日（火）までに鵜住居公民館へ（先着 10 名）

※今回のメニューはミートローフ＆お楽しみデザートを予定しています♪



公民館年末大清掃

　いつも使っている公民館をみんなできれいにしませんか？気持ちよく新年を迎えられるよう、下記の日程で実施します。ぜひご協力をお願いします。

〇日　　時…12月15日（火）9:00～11:00
〇場　　所…鵜住居公民館
〇持 ち 物…手袋、マスク等
〇内　　容…公民館内外の清掃、窓ふきなど
※雨天時は室内清掃のみ
◎汚れてもかまわない服装でご参加ください。
◎各自寒さ対策をお願いします。
◎申込みは不要です。
◎清掃用具は準備しますが、数に限りがありますので可能な範囲でご持参いただけると助かります。



「トモス de クリスマスマルシェ」の開催

〇日　時…12月13日(日) 12:00～16:00
〇場　所…うのすまいトモス広場、
　　いのちをつなぐ未来館
〇内　容 ・人気のキッチンカーや飲食店、手作り雑貨店など出店
・正月リース作りワークショップ
・釜石消防署による煙体験
・わたあめ、ポップコーン、ホットミルクのお振る舞い
・特典付きスタンプラリー



【問い合わせ先】
うのすまいトモス事務局　TEL 27-5666

12月～3月、「健康ラジオ体操」はお休みします

寒い期間は、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。
来年4月からの再開となります。よろしくお願いします。



12月移動図書館車「しおかぜ号」



〇1回目：12月3日(木)
▶かまいしワークステーション 9:50～10:20
▶鵜住居保育園　10:40～11:10
▶沢口製パン前　13:15～13:45
▶鵜住居公民館前　14:00～14:30
〇2回目：12月11日(金)
▶日向アパート前　10:40～11:10
▶県営両石アパート　14:10～14:40

第8回　釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会

※申込みは締め切りましたが、出場選手を応援しましょう!!
〇日　時…12月5日(土) 8:30～12:30
〇場　所…釜石市民体育館(鵜住居)
〇競技種目
① 室内グランドゴルフ、② ボッチャ、
③ スカットボール、④ 卓球バレー(お試し)
〇選手持ち物…運動しやすい服装、室内運動靴、飲み物、タオル、防寒着ほか



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、市保健福祉部こども家庭センターの協力を得て必要な方に届けます。
〇ご提供いただきたい食品
・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、菓子類などで、賞味期限が令和9年2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。
〇期　間…12月1日(火)～12月17日(木)
〇場　所…各地区生活応援センター
※ボックスを設置します。
〇主　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(たいら)
TEL 080-5376-8660



チームオレンジ・はまぼうふうの紹介

【「チームオレンジ・はまぼうふう」って何？】
「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指し、鵜住居地区で、認知症の方や家族を支援する目的で活動する団体の総称。自分たちのできることを行う、柔らかなネットワーク組織のこと。
※“はまぼうふう(セリ科の多年草)“が根を広めて行くように、チームオレンジの活動が地域に広く展開されていくことを願って名付けられました。
【いつできたの？】 令和4年7月に結成
【メンバーは？】 認知症サポーターや地域住民、鵜住居地区の介護施設の職員が参加。
【どんなことをしているの？】 各地区でサロン活動や集いの場の企画運営。また、認知症当事者への声がけや見守り等。メンバーが集まって「あつまろう会」を開催し、情報共有や、理解を深める取組み、自分たちにできることは何か話し合い等をしています。

4つの活動方針

●つなぎ・つながり：地域の皆で緩やかな見守りを行い、つながります。
●集う・健康づくり：“みんなで”楽しく元気に集う！
●支　え　合　う：「ともすカフェ」の運営、ボランティア
●学 び・広 め る：メンバーが集まり、学び広め合う



※令和9年1月に“あつまろう会”を開催予定。「生きがい人形劇団 どっこいしょK」人形劇上演予定。
詳細は令和9年1月号「うのとり」でお知らせします。