

公民館便り

# さわやか崎浦

発行：崎浦公民館／編集：崎浦公民館広報部  
小立野2-41-36／TEL・076-231-6851/fax:076-263-5842

<https://sakiura.jp>

発行日 令和5年6月25日



公民館サイト  
QRコード

2023

7

July

## 2023年7月（文月）のおもな行事

1 (土)		16 (日)	
2 (日)		17 (月)	海の日
3 (月)	いこいの広場 「法話」 ～鶴寿会共催～ 太鼓	18 (火)	
4 (火)	民生委員・児童委員協議会定例会	19 (水)	空手
5 (水)		20 (木)	空手
6 (木)	子育てサロンすくすく 「七夕かざり」	21 (金)	講演会「人生100年時代」 ～グッドライフ部～
7 (金)	子ども会連合会定例会	22 (土)	
8 (土)	防犯委員会定例会	23 (日)	
9 (日)	「崎浦公民館ゴルフコンペ」 ～体育部～	24 (月)	いこいの広場 「ハンドマッサージ」 太鼓
10 (月)		25 (火)	太鼓
11 (火)	太鼓	26 (水)	空手
12 (水)	空手	27 (木)	
13 (木)		28 (金)	
14 (金)		29 (土)	
15 (土)		30 (日)	
		31 (月)	太鼓

### ぷよぷよeスポーツ体験会

～いま話題のeスポーツの世界を体験してみませんか？～

協力 金沢市・石川eスポーツ協会

○日 時 令和5年8月20日（日） 午後1時30分～3時30分

○会 場 崎浦公民館2階ホール

○定 員 小・中学生 30名

○参加費 無料 ※7月18日（火）申込開始、定員になり次第締め切ります。

《視聴覚委員会》



# 《社会福祉協議会》



地域サロン「いこいの広場」 ～鶴寿会共催～

法話 講師 定舎 ご住職

◎日時 令和5年7月3日(月) 午前10時

◎場所 崎浦公民館 2Fホール

★どなたでも  
ご参加ください。

ハンドマッサージ 講師 デイサービス うちここ 南先生

～自分でできるハンドマッサージを習ってリラックスしましょう!～

◎日時 令和5年7月24日(月) 午前10時

◎場所 崎浦公民館 2Fホール

◎定員 20名

※定員になり次第締め切ります。

涌波いきいき元気教室 講師 中北薬品 管理栄養士

「熱中症対策・脱水予防の食事のコツ」

～今年もまた暑い季節がやってきました。正しい知識を習って熱中症を予防しましょう!～

◎日時 令和5年7月19日(水) 午後1時30分～2時30分

◎場所 涌波会館 2Fホール ※申込不要 開催当日涌波会館までお越しください。

予告

地域福祉コーディネーター事業  
「高齢者向け スマホ講座」

講師 地域福祉コーディネーター  
南野弘一さん

シニア世代の皆さんにとって使いこなすのが簡単ではないスマートフォン。  
地域コーディネーターの先生が優しく丁寧に教えて下さります。  
～QRコードを読み取って様々な処理をしてみましょう～

目的のサイトに素早くアクセス、アプリのインストール、  
クーポン券をダウンロードし利用する、お買い物の支払いなど…。

◎日時・場所

令和5年9月6日(水) 午後1時～3時 崎浦公民館

令和5年9月13日(水) 午後1時～3時 土清水会館

令和5年9月20日(水) 午後1時～3時 大桑会館

◎定員 各回とも 5～6名

◎持ち物 ご自身のスマートフォン

} どの回も同じ内容です。



子育てサロンすくすく「七夕かざり」

～みんなで楽しく七夕かざりを作りましょう!～

◎日時 令和5年7月6日(木) 午前10時

◎場所 崎浦公民館 2Fホール

◎定員 15組

※定員になり次第締め切ります。



# 講演会 「人生100年時代」

～日常生活の中での健康の秘訣などをお話して頂きます～

講師 公民館委員 谷内 賢正さん



☆日 時 令和5年7月21日(金) 午前10時～  
☆場 所 崎浦公民館 2階 大ホール  
☆定 員 40名  
※事前申し込み締め切りは7月14日(金)または  
定員になり次第締め切ります。

《グッドライフ部》

## ポールウォーキング体験

ポールウォーキングとは、両手2本の専用ポールを持つだけで、誰でもすぐに始められる運動です。初めての方、親子、シニア世代どなたでも参加大歓迎です。

☆日 時 8月27日(日) 午前9時～11時  
☆集合場所 犀川緑地ぐるぐる広場(駐車場のトイレ横)  
河川敷を約3km歩きます。

☆参加費 500円(お茶・お弁当付き)

☆定 員 20名

☆講 師 (一財)ポールウォーキング協会 マスターコーチ 中嶋佳奈恵さん

☆服 装 運動のしやすい軽装、ウォーキングシューズ

※申し込み締め切り8月21日(月)または定員になり次第締め切ります。



《レクリエーション部》

## 町対抗ソフトボール大会の結果

令和5年6月4日(日) 内川スポーツ広場で行われました。

優 勝	土清水第一	Sチーム
2 位	土清水第一	Aチーム
3 位	涌波	
3 位	三口新町中	

おめでとうございます!!





☆2023 夏☆

焼きそば

串焼き

フランクフルト

かき氷

ビール

くじ引き

射的 など



16時  
～  
18時  
30分

夏まつり

崎浦公民館



★ とき

8月6日(日)

夏まつり・盆踊り  
同日開催

★ ところ

夏まつり→崎浦公民館

盆踊り→旧 金沢中央消防署小立野出張所跡地

※ 駐車場は公民館の隣地(ガソリンスタンド跡地)に若干ありますが、なるべく徒歩などでお越しください。

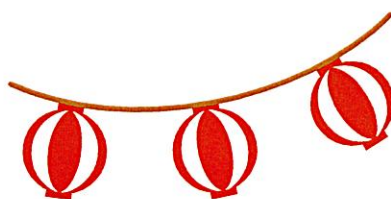
主催

崎浦地区連絡協議会

18時  
～  
20時

盆踊り

納涼



♪ 曲名

炭坑節 / 百万石音頭 / いいね金沢  
おんまあさんがえし / みんなの願い  
越中おわら / 加賀ばやし など