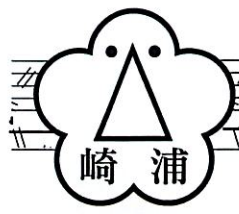


2024

10

October



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6年9月25日



公民館サイト  
QRコード

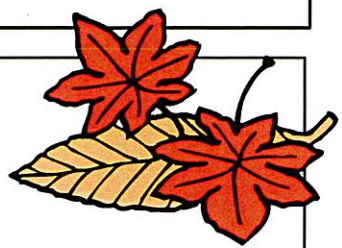
## 2024年10月(神無月)のおもな行事

1 (火)	民生委員・児童委員協議会定例会	16 (水)	囲碁 空手
2 (水)	囲碁 空手	17 (木)	
3 (木)	子育てサロンすくすく 「ママのためのリフレッシュヨガ」	18 (金)	「秋の寄せ植え教室」 ～グッドライフ部～
4 (金)		19 (土)	
5 (土)		20 (日)	全市一斉清掃デー 「秋のバスハイク」～レクリエーション部～
6 (日)	辰巳用水見学会 ～崎浦地区編～	21 (月)	いこいの広場 「転倒予防～入浴事故防止～」 太鼓
7 (月)	いこいの広場 「感染症対策」 太鼓	22 (火)	「秋の小松歴史探訪」 ～鶴寿会～
8 (火)	「兼六園散策」 ～鶴寿会～	23 (水)	囲碁 空手
9 (水)	囲碁 空手	24 (木)	
10 (木)		25 (金)	
11 (金)		26 (土)	
12 (土)		27 (日)	金沢マラソン2024
13 (日)		28 (月)	太鼓
14 (月)	スポーツの日	29 (火)	
15 (火)		30 (水)	囲碁 空手
		31 (木)	

令和6年度 崎浦公民館

# 文化祭

11月2日 (土)  
11月3日 (日)



～ 一般作品と写真コンテスト作品を募集しています ～

【写真締め切りは10月18日です】



絵画、書道、手芸など…ご自慢の作品を展示しませんか。  
展示期間…令和6年11月2日(土)～11月3日(日)  
公民館 (☎231-6851)までご連絡よろしくお願いします。

# 《崎浦地区社会福祉協議会》 地域サロン「いこいの広場」

- 65歳以上の方ならどなたでもご参加ください
- 会場…公民館ホール



能登震災により、崎浦地区で避難されている（65才以上）の方も是非お越し下さい。

## 健康講座「感染症対策」

講師 医療法人社団浅ノ川 金沢脳神経外科病院 看護師の方

～冬に向けて、感染症対策や正しい手洗いの仕方などをいっしょに学びましょう！！～

◎日時 令和6年10月7日（月） 10時～

◎場所 崎浦公民館 2F ホール ※申し込みは公民館まで。

【地域包括支援センターみつくちしんまち 共催】

## 「転倒予防～入浴事故防止～」

講師 (株)ケア・サンエス 根布 惇 氏

～入浴時における高齢者の転倒が多くなる冬に向けていっしょに学び予防しましょう～

◎日時 令和6年10月21日（月） 10時～

◎場所 崎浦公民館 2F ホール ※申し込みは公民館まで。

【地域包括支援センターみつくちしんまち 共催】



## 「フレイルチェック」

講師 いろいろ訪問看護リハビリステーション 作業療法士・理学療法士の方

◎日時 令和6年11月11日（月） 10時～

◎場所 崎浦公民館 2F ホール ※申し込みは公民館まで。

◎服装 動きやすい服装

【地域包括支援センターみつくちしんまち 共催】

予 告

## 子育てサロンすくすく

### 「ママのためのリフレッシュヨガ」

講師 ヨガインストラクター 能登 美和子 先生

～親子でヨガを通してカラダをリフレッシュしましょう！～

◎日時 令和6年10月3日（木） 10時～

◎場所 崎浦公民館 1F 和室

◎定員 15組 ◎服装 動きやすい服装

※申し込みは公民館まで、定員になり次第締め切ります。



泉野福祉健康センターの保健師さんも毎月来てくれます！  
体重測定や相談もできますよ。

## 「ベビーマッサージでスキンシップ」

講師 たんぽぽ助産院 助産師 塚脇 京子 さん

◎日時 令和6年11月7日（木） 10時～

◎場所 崎浦公民館 1F 和室

◎定員 10組 ◎持ち物 バスタオル

※申し込みは公民館まで、定員になり次第締め切ります。

予 告



## 涌波いきいき元気教室 「フレイルチェック」

講師 いろいろ訪問看護リハビリステーション作業療法士・理学療法士の方

◎日時 令和6年10月16日(水) 午後1時30分～2時30分

申込不要

◎場所 涌波会館 2F ホール

どなたでもお越し下さい！！

◎服装 動きやすい服装

【地域包括支援センターみつくちしんまち 共催】

## 土清水会館サロン 「MCI認知症について」



講師 地域包括支援センターみつくちしんまち職員の方

申込不要

◎日時 令和6年10月18日(金) 午後1時30分～2時30分

◎場所 土清水会館 1F 和室

どなたでもお越し下さい！！

【地域包括支援センターみつくちしんまち 共催】

## 《崎浦公民館》

### 彦根城と湖東三山(龍潭寺・金剛輪寺)を訪ねる

～滋賀近江湖東の名刹、紅葉の金剛輪寺と国宝彦根城を巡る～

○日時 令和6年11月16日(土)

○集合場所と時間 崎浦公民館 集合時間午前7時30分 出発 時

○帰着予定 午後7時20分頃

○行き先 彦根城→玄宮楽々園→龍潭寺→金剛輪寺

○参加費 6,000円

○申し込み開始日 10月8日(火)より申込受付開始します。  
また、定員になり次第締め切ります。



※ 当日の連絡先 070-3896-0351です。

～カルチャー部～

## 料理教室のご案内

講師 グッドライフ部 部員

～簡単に出来る定番の豚肉料理を作ります。是非ご参加ください！！～

○日時 令和6年11月15日(金) 10時～12時

○場所 崎浦公民館 調理室

○定員 24名

○参加費 700円

○申し込み締め切り日 10月30日(水)または定員になり次第締め切ります。



～グッドライフ部～

# ボウリング大会

- 日時 11月17日(日曜日) 9:00～11:00 現地集合・現地解散
  - 場所 ラウンドワンスタジアム(車のない方はご連絡ください)  
金沢市横川6丁目120-1 TEL 076-245-1850
  - 会費 1,000円(靴代含みます)
  - 参加資格 小学生以上(保護者の同伴をお願いします)
  - ゲーム 2ゲームを行います
  - 賞 大人・小人とも多数用意しています
  - 定員 100名(定員になり次第締め切り)
  - その他 \*小学生全員ガーター無しレーンです。  
\*靴のサイズ  
\*ハンディを決めるため性別と年齢をお知らせください。  
\*ハンディは体育部で決めます。
- 申し込み締め切り日(11月5日火曜日)または定員になり次第締め切ります。



当日の連絡先は070-3896-0351です。

## 《鶴寿会》

《体育部》

### 《秋には小松歴史探訪 バス研修の旅》

小松には国会議事堂や帝国ホテルなどに使われた石材を切り出した【観音下の石切り場跡】や、明治時代石川県を支えた【尾小屋鉱山跡】平清盛が愛した絶世の美人といわれる【白拍子の住んでいた屋敷】旅の終わりは楽しい新幹線の体験ゾーン【トレインパーク白山】にも寄ってきます。是非ご参加下さい。  
お楽しみランチは”ゆのくにの森“でいただきます。

- 日時 令和6年10月22日(火) 8:30集合
  - 集合場所 崎浦公民館
  - 参加費 7,000円
- ※定員になり次第締め切ります。参加申し込まれた方には後日予定表を送ります。



## 《初心者向け太極拳体操》

講師 清水 啓紀 先生

予告

- 日時 令和6年11月22日(金) 14:00～
- 場所 崎浦公民館 2F ホール
- 服装 動きやすい服装

## 『金沢マラソン2024』

旭町の金沢メモリアルホール・アネックスの前と涌波トンネルに横断幕を掲示する予定です。  
大会に出場される方は町会名とお名前を公民館(TEL. 231-6851)までお知らせください。



崎浦在住のランナーを  
応援します!!