

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10月25日






公民館サイト  
QRコード

2024

11

November

## 2024年11月(霜月)のおもな行事

1 (金)	「押し花アート」 ～さわやかSDGs崎浦～	16 (土)	「彦根城と湖東三山を訪ねる」 ～カルチャー部～
2 (土)	文化祭	17 (日)	「ボウリング大会」 ～体育部～
3 (日)	文化の日 文化祭	18 (月)	太鼓
4 (月)	振替休日	19 (火)	
5 (火)	民生委員児童委員協議会定例会	20 (水)	囲碁 空手
6 (水)		21 (木)	
7 (木)	子育てサロンすくすく 「ベビーマッサージでスキンシップ」	22 (金)	
8 (金)		23 (土)	勤労感謝の日
9 (土)	防犯委員会定例会	24 (日)	崎浦地区自主防災訓練
10 (日)		25 (月)	いこいの広場 「法話」 ～鶴寿会共催～ 太鼓
11 (月)	いこいの広場 「フレイルチェック」 太鼓	26 (火)	
12 (火)		27 (水)	囲碁 空手
13 (水)		28 (木)	
14 (木)		29 (金)	
15 (金)	子ども会連合会定例会 「料理教室」 ～グッドライフ部～	30 (土)	

### 令和6年度二十歳のつどいのお知らせ

- 日 時/令和7年1月11日(土)  
受付 9:30 式典 10:00
- 場 所/本多の森北電ホール



◆誕生日が平成16年4月2日～平成17年4月1日までの方が該当になります。  
皆様には、後日お知らせいたします。

# 《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。

## 「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】

## 「法話」

- 講師 西定寺 定舎ご住職
- ◎日時 令和6年11月25日（月） 10時～
- ◎場所 崎浦公民館 1F 和室 ※申し込みは公民館まで。
- 【鶴寿会 共催】

## 「薬のお話」

講師 瑠璃光薬局の方

～知っておきたい薬の正しい知識をみなさんと一緒に学びましょう～

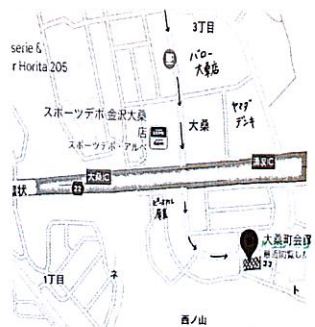
予告

- ◎日時 令和6年12月9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】

## 福祉コミュニティ事業「フレイルチェック」

講師 あんしんケアーズ・リハビリステーション24  
理学療法士 小松 謙太 先生

フレイルとは…病気ではないが、加齢による心身が疲れやすく弱った状態で健康な状態と要介護状態の中間の段階のこと。



フレイルチェックをして予防しましょう！！

- ◎日時 令和6年11月26日（火） 10時～11時30分
- ◎場所 大桑町会館（大桑1丁目268）
- ◎服装 動きやすい服装

※申し込みは公民館まで。

## 子育てサロンすくすく

### 「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。

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。

## 「クリスマス会」

講師 NPO法人子育て支援はぐはぐ 高桑 陽子さん

予告

☆日時 令和6年12月5日(木) 10:00~  
☆場所 崎浦公民館 1階 和室  
☆定員 15組  
☆参加費 200円



※申し込みは公民館まで。定員になり次第締め切ります

## 〈崎浦公民館〉

### 料理教室のご案内

～簡単にでき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  
☆講師 グッドライフ部 部員  
☆参加費 700円  
☆申し込み締め切り 定員になり次第締め切ります。



### 大根寿し教室

～今年も大根寿しを作ります  
ぜひご参加下さい お待ち致しております～



☆日時 (1回目・塩漬け) 12月16日(月) 9:30~  
(1回目・本漬け) 12月20日(金) 13:30~  
(2回目・塩漬け) 12月20日(金) 9:30~  
(2回目・本漬け) 12月25日(水) 13:30~  
☆場所 崎浦公民館 調理室  
☆講師名 グッドライフ部 部員  
☆参加費 1,000円(当日集金します)  
☆定員 各回 24名  
☆持ち物または服装など マスク着用、エプロン、頭巾、2kg入・容器  
申し込み開始 11月12日(火)  
申し込み締切 12月9日(月) または定員になり次第締め切り

《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 ☎ 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。  
\*靴のサイズをお知らせください。  
\*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。  
\*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。

《体育部》

## 「モダンしめ飾りづくり」

～翌年も良い一年であることを願い しめ飾りを作りませんか～

講 師 flower Vision RiRi - R 坂本先生

- ◎日 時 12月20日(金曜日) 13:30~14:30  
◎場 所 崎浦公民館 ホール  
◎参加費 1,300円  
◎定 員 20名  
◎持ち物 ハサミ・お持ち帰り用の袋



※申し込み開始 11月19日(火曜日)

申し込み締め切り 12月5日(木曜日) または定員になり次第締め切ります。

## 《鶴寿会》



### 初心者向け太極拳体操

講 師 清水 啓紀 先生

～太極拳とは中国で古くから伝承されてきた武術で、現在は健康法として

親しまれています。初心者の方でも簡単に出来る動作なのでチャレンジしてみませんか?～

- ◎日 時 11月22日(金曜日) 14:00～  
◎場 所 崎浦公民館 2F ホール  
◎服 装 動きやすい服装

どなたでも参加お待ちしております。