

## 小坂公民館だより



第 636 号

令和 7 年 6 月 1 日発行

総務部主催 仕平先生の 申込みはQRコード又はお電話で

初夏の手仕事

## 梅干し作り教室

【日 程】 6 月 27 日(金)  
10:00~12:00

【場 所】 小坂公民館 2 階ホール・調理室

【講 師】 仕平 幹子氏

【参 加 費】 2,000 円(事前集金)

【募集人数】 16 名(先着順)

【持 ち 物】 エプロン、三角巾、  
ハンドタオル、マスク、持ち帰り袋

★昔ながらの紫蘇漬けです(1kg)



健康を守る市民の会 体力づくり教室

## バランスボールで体のメンテナンス

日 時: 7 月 7 日(月)  
10:00~11:30

場 所: 小坂公民館 2 階ホール

講 師: 劔村 紗和子氏

参 加 費: 無料

募集人数: 10 名(先着順)

持 ち 物: 内履きズック、水分補給、  
汗拭きタオル、あればヨガマット  
★動きやすい服装でお越しください

申込みはQRコード又はお電話で



## 体育部主催 グラウンドゴルフ大会

5月11日(日)に城北市民運動公園にて11町会、  
48名が参加されました。皆様お疲れさまでした。

## 個人戦結果発表

おめでとうございます★

- |      |    |       |                |
|------|----|-------|----------------|
| 1 位  | 高島 | 長一さん  | (神谷内葵町会)       |
| 2 位  | 北村 | 喜代美さん | (御所町会)         |
| 3 位  | 棒田 | 和夫さん  | (御所町会)         |
| 4 位  | 地下 | 元治さん  | (小坂町第一町会)      |
| 5 位  | 藤田 | 和子さん  | (神谷内葵町会)       |
| 6 位  | 興川 | 勝吉さん  | (小坂中町会)        |
| 7 位  | 池田 | 清司さん  | (プレミアム東金沢駅前町会) |
| 8 位  | 辻  | きみ子さん | (三ツ屋町会)        |
| 9 位  | 富  | 利男さん  | (新葵町会)         |
| 10 位 | 中谷 | 州男さん  | (神谷内葵町会)       |

総務部主催 防災教室

申込みはQRコード又はお電話で

マイ・タイムラインを作ろう

## 小坂校下の水害について

【日 程】 7 月 2 日(水)  
10:00~11:30

【場 所】 小坂公民館 2 階ホール

【講 師】 防災士 上西 浩美氏・堀田 聡子氏

【参 加 費】 300 円(事前集金)

【募集人数】 10 名(先着順)

【持 ち 物】 筆記用具、水分補給

★災害時に自分や家族が「いつ」  
「何をするか」を話し合ってみませんか

総務部主催 料理教室

申込みはQRコード又はお電話で

## 仕平先生の クールクッキング

【日 程】 7 月 14 日(月)  
10:00~12:00

【場 所】 小坂公民館 2 階ホール・調理室

【講 師】 仕平 幹子氏

【参 加 費】 1,500 円(事前集金)

【募集人数】 8 名(先着順)

【持 ち 物】

- エプロン
- 三角巾
- ハンドタオル
- マスク
- 持ち帰り袋

## メニュー

- ① カツオのたたきと山芋丼
- ② ご馳走夏のローストビーフ
- ③ 夏野菜の梅酒ジュレ
- ④ しめ鯖のサラダ
- ⑤ 八朔のハチミツかけ

総務部主催 手作り教室

申込みはQRコード又はお電話で

## ネクタイで作るおしゃれなネックレス

【日 程】 7 月 4 日(金)  
9:30~11:30

【場 所】 小坂公民館 2 階ホール

【講 師】 沖津 泰子氏・大西 枝里子氏

【参 加 費】 800 円(事前集金)

【募集人数】 10 名(先着順)

【持 ち 物】 針、糸切りハサミ

糸は先生が用意  
してくれます

見本あります

★10月文化祭作品展示のご協力をお願いします

総務部主催 手作り教室 申込みはQRコード又はお電話で

## ボタンで作るオリジナルブローチ



【日 程】 8月25日(月)  
9:30~11:30

【場 所】 小坂公民館 2階ホール

【講 師】 沖津 泰子氏・大西 枝里子氏

【参 加 費】 400円(事前集金)

【募集人数】 10名(先着順)

【持 ち 物】 針、糸、糸切りバサミ、  
お家にあるボタン、  
速乾性木工用ボンド(白色)



見本あります

★10月文化祭作品展示のご協力をお願いします

★ボタンを無償提供してくださる方の連絡をお待ちしています。

## シニアクラブよりお知らせ

6月グラウンドゴルフ練習会

4日、11日、18日の水曜日です

【場 所】 城北中央公園

春のグラウンドゴルフ大会 6月25日(水)です

【参加費】 500円

【申込み】 担当 林 勁まで ☎252-2382

## 社会福祉協議会からのお知らせ

【地域サロン】 詳しくは各町会の民生委員まで

7月 5日(土) 津軽三味線

7月19日(土) 防災・防火講座



## 6月教室のお知らせ

1	日	休館日	16	月	俳句入門
2	月		17	火	3B体操 日本習字
3	火	3B体操 日本習字	18	水	囲碁 日本習字
4	水	囲碁 日本習字	19	木	Fダンス コーラス 日本習字
5	木	Fダンス コーラス 日本習字	20	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研) フラワーアレンジ
6	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研)	21	土	休館日 盆踊り パソコン
7	土	休館日 盆踊り パソコン	22	日	休館日
8	日	休館日	23	月	
9	月		24	火	3B体操 日本習字
10	火	3B体操 日本習字	25	水	囲碁 日本習字
11	水	絵手紙 囲碁 日本習字	26	木	Fダンス コーラス
12	木	Fダンス コーラス 日本習字	27	金	編み物 3B体操 太極拳 習字(石川書研)
13	金	3B体操 太極拳 習字(石川書研)	28	土	休館日
14	土	休館日	29	日	休館日
15	日	休館日	30	月	

健康を守る市民の会 健康講話

申込みはQRコード  
又はお電話で

## 働く世代の腰痛対策と 労働衛生のポイント



日 時: 8月27日(水)  
10:00~11:30

場 所: 小坂公民館2階ホール

講 師: 浅ノ川総合病院 理学療法士

参 加 費: 無料

募集人数: 20名(先着順)

持 ち 物: 水分補給、筆記用具



## 公民館・健康を守る市民の会よりお知らせ

◆6月9日(月)総務部主催 ➡募集中

仕平先生のらっきょうの甘酢漬けと塩漬け

◇6月9日(月)健康を守る市民の会主催

フレイルチェック(65歳以上が対象です)

13:00~15:30 参加費無料 ➡募集中

★フレイルチェックは1日で終わります

◆7月13日(日)体育部主催

町会対抗H.K.B.大会

※書類は町会長さんへお渡ししました  
(5/23 配達)

## 公民館からお願い

・6/16の着物リメイク ポンチョに挑戦!

・7/4のネクタイで作るおしゃれなネックレス

・8/25のボタンで作るオリジナルブローチ

公民館主催『手作り教室』の作品を

10/19(日)の文化祭作品展示に

ご協力ください。宜しくお願いします。

