

小坂公民館だより



第 649 号

令和 8 年 7 月 1 日発行

総務部主催 料理教室 申込みはQRコード又はお電話で

塩麴のパワーで夏をおいしく健やかに 塩麴づくり&発酵ランチ教室



【日 程】 7月13日(月)
10:00~12:00

【場 所】 小坂公民館 2階調理室

【講 師】 浦野 美和氏

【参加費】 1,500円(事前集金)

【募集人数】 9名 ※7月7日(火)抽選日

【持 ち 物】 エプロン、三角巾、ハンドタオル
マスク、お持ち帰り袋



- ★腸活のお話も聞けます
- ★料理はお持ち帰りになります
- ★当選者の方に、電話にて直接ご連絡します

MENU

- ① 塩麴仕込み
- ② 塩麴トウモロコシごはん
- ③ じっくり鶏むね肉と夏野菜サラダ
(玉ねぎ麴ドレッシング)

浦野先生のご紹介

初級麴士として石川県内で麴や発酵を通して日々“おいしく整う”を発信されています

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

自分で、検診で、検査で、 やってみよう生活習慣予防



日 程: 8月19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 臨床検査技師さん

参加費: 無料

募集人数: 30名(先着順)

持 ち 物: 水分補給



総務部主催 手作り教室 申込みはQRコード又はお電話で

夏のご褒美ドリンク 自家製赤紫蘇ジュース作り教室



【日 程】 7月29日(水)
10:00~11:30

【場 所】 小坂公民館 2階調理室

【講 師】 喜多 孝子氏

【参加費】 500円(事前集金)

【募集人数】 7名 ※7月17日(金)抽選日

【持 ち 物】 エプロン、三角巾、ハンドタオル
マスク、お持ち帰り袋



耐熱用or耐圧用の空のペットボトル 500mlを2本

- ★出来上がりが約1ℓ(500mlのボトル2本分)作る予定です
- ★当選者の方に、電話にて直接ご連絡します

総務部主催 手作り教室 申込みはQRコード又はお電話で

公民館でマールアート! 大・小セットで楽しむ作品づくり



【日 程】 10月7日(水)
10:00~11:30

【場 所】 小坂公民館 2階ホール

【講 師】 えかきのかなみ氏(矢木奏美さん)

【参加費】 1,500円(事前集金)

【募集人数】 10名(先着順)

【持 ち 物】 エプロン又は割烹着(汚れても良い格好で)、タオル、ピッタリサイズのビニール手袋

見本あります

- ★絵の具を使うため、汚れても良い格好でお越しください。
- ★10月の文化祭作品展示のご協力をお願いします。



体育部主催 町会対抗

H.K.B.大会結果発表

6月21日(日)北鳴中学校体育館にて行われました。

- 優勝 三池町会
- 準優勝 神谷内西町会
- 第3位 小坂中町会・小坂三ツ屋町会

おめでとう
ございます。

社会福祉協議会からお知らせ

- 【地域サロン】 詳しくは民生委員にお尋ねください
- 7月 4日(土) 津軽三味線
- 7月18日(土) お芝居シニア劇団Agクルー

シニアクラブよりお知らせ

春のグラウンドゴルフ大会の結果発表

1位 横田 木良さん
2位 林 篤実さん
3位 牧野 朱美さん

おめでとう
ございます。

グラウンドゴルフ練習会

7月1日、8日、15日、22日、29日の水曜日

【時間】午前9時から

【場所】城北中央公園

連絡先 林 劬まで ☎252-2382



小坂公民館・社会福祉協議会共催

ついたち体操で 体も心もスッキリしませんか



【日 程】第3回は7月1日(水)です

【講 師】浅ノ川総合病院

作業療法士 小浦氏・北野氏

【場 所】小坂公民館2階ホール

【参加費】無料(60歳以上の方対象)

【持ち物】動きやすい服装、水分補給

内履きズック

★第4回は8月3日(月)9:30~10:30 です

★第5回は9月2日(水)9:30~10:30 です

ついたち体操参加の皆さんへ

次回8月3日のついたち体操に向けて、「つながる
体操」を始めます。各自でスクリーンを見ながら体
操をしてもらいます。途中参加・退出は自由です。

7月10日(金)・7月22日(水) 9:30~10:30

7月教室のお知らせ

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

公民館よりお知らせ

◆7月6日(月) 総務部主催 **募集中**

初夏の寄せ植え教室

【時間】11:00~12:00

☆6~7種類の花を植えこみます

☆参加費は1,500円(事前集金)です

◆7月19日(日) 蓮の実女性学級・総務部共催

大人の社会科見学・体験ツアー

【集合時間】7:20 【出発時間】7:30

☆携帯電話を忘れずにお持ちください

※こちらの事業は定員に達したため、
受付は終了しております

◆7月28日(火) 総務部主催 **募集中**

細野悠司先生のお吸い物教室

【時 間】1部 10:00~12:00 7名

2部 13:00~15:00 8名

【参加費】1,500円(事前集金)

★7月21日(火)抽選会です

★当選者の方に、電話でご連絡します

MENU

メニューが追加になりました!

- ① 海老進上のお吸い物
- ② 新生姜の炊き込みご飯
- ③ 太胡瓜の漬物
- ④ 鶏肉と夏野菜の甘酢だれ



七夕に願いを込めて~

6月19日(金)総務部主催の折り紙教室
で作成しました。その後もたくさんの方
の方に短冊を飾っていただきましたの
で、公民館へ見に来てくださいね。

★10月の文化祭に作品展示をします

