

# 小坂公民館だより

7月1日から  
公民館のホームページ  
をリニューアルします！

小坂公民館の情報をお知らせするため、『ホームページ』をリニューアルしました。これまで以上に親しまれる活動を進めるためにも、皆様にご利用いただければ幸いです。

## 総務部主催

古着や使い古しのタオル等で  
足ふきマットを作しましょう

### 『古着リメイク教室』



- 【日 程】7月2日（金） 1日目  
7月23日（金） 初 2日目
- 【時 間】10：00～12：00
- 【場 所】小坂公民館 1階学習室
- 【講 師】小崎 祐美子氏
- 【参加費】500円（事前集金） ☎252-3067
- 【募集人数】6名様（先着順）
- 【持ち物】お申込み時に説明します
- ※2回目は祝日のため、要相談です

## 遺跡クラブ主催 マナビー研修

### 『小坂古墳群から出土品見学と 北陸最古の寺院跡をめぐる！』

- 【日 程】7月14日（水）
- 【時 間】9：20 出発 16：30 到着予定
- 【集合場所】小坂公民館 駐車場
- 【参加費】1,500円（事前集金） 昼食代込み
- 【募集人数】12名様
- （応募締切日 7/6）
- 【持ち物】水分補給  
筆記用具

7月7日(水)10時に抽  
選会をします。当選され  
た方のみご連絡します。

【行 程】 公民館⇒野々市市ふるさと歴史館⇒末松廃  
寺跡（国指定史跡）⇒昼食『加賀料理加能』⇒県埋  
蔵文化財センター（土偶作り）⇒県立歴史博物館⇒  
公民館帰着

◆8月25日（水）『能登の王が眠る雨の宮古墳群と  
古代能登国を探る』予定してます（5月計画分）

## 総務部主催

スパイスをたくさん使った時短料理！

### 『インド料理教室』



- 【日 程】7月9日（金）
- 【時 間】10：00～12：00
- 【場 所】小坂公民館 2階調理室
- 【講 師】木村 実千代氏
- 【参加費】1,000円（事前集金）
- 【募集人数】8名様（若干募集中）
- 【持ち物】エプロン・三角巾・タオル
- ※料理は持ち帰りになります。容器は用意し  
ますのでお持ち帰り袋をご用意ください。

## 健康を守る市民の会 栄養教室



### 『美味しく食べて ずっといきいき！フレイル予防』

- 【日 程】7月28日（水）
- 【時 間】10：00～11：30
- 【場 所】小坂公民館 2階ホール
- 【講 師】金沢健康づくり栄養士の会
- 【参加費】無料 【募集人数】15名様（先着順）
- ※講師がIH器具を使って料理をします。  
参加者は、調理をせず試食のみになります。

## 総務部主催

手作り教室

### 『蓮の花 折り紙教室』



- 【日 程】7月20日（火）
- 【時 間】14：00～15：00
- 【場 所】小坂公民館 2階ホール
- 【講 師】創作紙工芸研究会 浅永 洋子氏
- 【参加費】500円（事前集金）
- 【募集人数】15名様（先着順）
- 【持ち物】メガネ

### ◆蓮の美女性学級生徒募集中です

7月5日（月）開級式 13：30～15：30  
しまんとバックを作ります

### ◆金沢再発見の旅（総務部主催）

7月1日（木）定員に達しなかった為、  
中止となりました

### ◆小坂少年連盟育成委員会よりお知らせ

小坂っ子夏祭りは中止します

遺跡クラブ主催 マナビー研修

## 『大聖寺寺院群めぐり』

大好評につき!

【日 程】7月22日(木) **祝**  
 【時 間】9:20 出発 16:30 到着予定  
 【集合場所】小坂公民館 駐車場  
 【参加費】2,500円(事前集金)



拝観料・昼食・喫茶代

【募集人数】10名様  
 【持ち物】水分補給

応募締切り 7月14日  
 7月15日(木)10時に  
 抽選会をします。当選され  
 た方のみご連絡します。

**行程** 公民館⇒菅生石部  
 神社⇒実性院・全昌寺⇒ 昼食『加賀料理ばん亭』⇒  
 江沼神社長流亭・古い街並み散策⇒公民館帰着

総務部主催 仕平先生の料理教室

## 『とっておき満点レシピ』

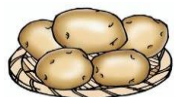
旬の食材をたっぷり使って目からウロコの技あり料理!

【日 程】8月17日(火)  
 【時 間】10:00~12:00  
 【場 所】小坂公民館2階調理室  
 【講 師】仕平 幹子氏  
 【参加費】1,000円(事前集金)  
 【募集人数】8名様(先着順)  
 【持ち物】エプロン・三角巾・タオル



※料理は持ち帰りになります。容器は用意しますのでお持ち帰り袋をご用意ください。

### MENU

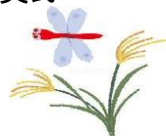


- ① ピーマンのドルマ
- ② ふくらさっぱり魚おかず
- ③ マスターしよう! ローストポーク
- ④ 新ジャガでカルボナーラ
- ⑤ プルプル簡単わらび餅

文化部主催 水引き教室 2日間で仕上げます

## 『トンボとススキ』

【日 程】8月2日(月) 1日目  
 8月18日(水) 2日目  
 【時 間】10:00~12:00  
 【場 所】小坂公民館 1階学習室  
 【講 師】紙処なごみ 矢部 春美氏  
 【参加費】500円(事前集金)  
 【募集人数】5名様(先着順)  
 【持ち物】はさみ・メガネ



総務部主催 手作り教室

空き箱を再利用し  
 ゴミ箱を作ります

## 『カッコいい

## ゴミ箱を作りませんか』



【日 程】8月10日(火)  
 【時 間】13:30~14:30  
 【場 所】小坂公民館 2階ホール  
 【講 師】小崎 祐美子氏  
 【参加費】300円(事前集金)  
 【募集人数】15名様(先着順)  
 【持ち物】ハサミ・木工用ボンド



教室のご案内 体験・見学大歓迎!

## 『自彊術』誰でも出来る日本最初の健康体操

【日 程】毎週月曜日  
 【時 間】10時00分~11時30分  
 【場 所】小坂公民館 2階ホール  
 【指導者】吉村 幸枝氏 【月 謝】3,000円  
 【持ち物】バスタオル又はヨガマット・水分補給  
 自分の身体は自分で守り、共に若返りましょう!

## 7月教室のお知らせ

1	木	Fダンス 珠算 <del>ヨーラス</del>	16	金	3B体操 太極拳 習字 フラワーアレンジ 編み物
2	金	<del>3B体操</del> 太極拳 習字	17	土	休館日 パソコン 珠算 論語塾
3	土	休館日 パソコン 珠算	18	日	休館日
4	日	休館日	19	月	自彊術 俳句入門 つまみ細工
5	月	自彊術	20	火	3B体操 筆ペン 珠算 パソコン
6	火	3B体操 筆ペン パソコン 珠算	21	水	大正琴 <del>囲碁</del> HPクラブ
7	水	大正琴 <del>囲碁</del> HPクラブ	22	木	休館日 海の日 つまみ細工 Fダンス <del>珠算</del>
8	木	Fダンス 珠算 <del>ヨーラス</del>	23	金	休館日 スポーツの日 <del>3B体操 太極拳 習字</del>
9	金	<del>3B体操</del> 太極拳 習字	24	土	休館日 珠算
10	土	休館日 珠算	25	日	休館日
11	日	休館日	26	月	自彊術 小坂句会
12	月	自彊術 ヨガ	27	火	3B体操 パソコン 珠算
13	火	3B体操 筆ペン パソコン 珠算	28	水	<del>囲碁</del> パソコン
14	水	パソコン 絵手紙 <del>囲碁</del>	29	木	Fダンス 珠算 <del>ヨーラス</del>
15	木	つまみ細工 Fダンス <del>ヨーラス</del> 珠算	30	金	3B体操 太極拳 習字
			31	土	休館日 珠算

囲碁クラブ・コース・俳句入門講座はお休みです