

7月 城北ひろばだより

◎ちりめん講座 14日(火) 13:00~

「くたくたねこ」



個性豊かな「にゃんこ」を作るニャー。
猫を可愛がると幸せホルモンが分泌され、
ストレスが軽減、幸福感が高まるニャーン。

講師》松田 榮子

参加費》1000円

持ち物》裁縫道具 裁ちばさみ

糸(白・黒・赤)

申込み》10日(金)まで



◎井戸端会議 ☎ 2日(木) 13:30~

参加費:100円

栄養士 宮坂さんによる「ビタミンCで美肌づくり」
と恒例の「七夕飾りづくり」です☆
おみやげもありますよ😊



次回 8月6日(木)

尋美会(ひろみかい)さんの「日本舞踊」
です。お楽しみに♪



◎サロン「花夢歌睦亭」☎ 9日(木) 10:00

「特選昭和歌謡名曲」をお送りします♪

千昌夫 五木ひろし 橋幸夫 川中美幸 etc...

最後は皆さんで歌いましょう(^^)♪



◎きっさ千客万来 ☎ 17日(金) 10:30開店

※12時までにお入りください。

毎月、季節に合ったスイーツを用意して
お待ちしております。



◎レストラン「夢」☎ 15日(水) 11:50開店



※12時30分までにお入りください

大好評いただいておりますカレーライスです。

暑い夏も美味しいカレーを食べて元気に
過ごしましょう!!

★QRコードでのお申込みもできます→



◎のびのびひろば 21日(火) 10:00~

「親子体操」講師》西澤啓子先生

親子で楽しく思いっきり体を動かしましょう(^^)/
今月は食生活改善推進員の皆さんが作るおやつ
も食べられますよ♪

参加費》100円

持ち物》飲み物・お手ふき

申込み》14日(火)まで

★QRコードからお申込みください→



◎思い出の映画鑑賞会(申込不要)



16日(木) 13:30~

「湯道」を上映します。

※上映内容が変更となる場合があります。

参加費》無料 持ち物》飲み物



建築家の史朗は、亡き父が残した実家の銭湯をマン
ションにしようとする。しかし銭湯を切り盛りしてき
た弟の悟朗は都会へ出た史朗の案に反対し、冷たい
態度を取る。ある日、ボイラー室の騒ぎで入院した悟朗
に代わって史朗は銭湯の店主として過ごすことに...

◎ふれあい健康教室 ☎ 22日(水) 9:30~

今月の担当町会: 蟻ヶ崎北町会

体操あり、歌あり、ワイワイ集まってリフレッシュしましょう!
保健師・包括支援センター・薬剤師による健康相談・

お薬の相談などが出来ますよ😊

★8月の担当は田町町会です。



◎伝言板★のびのび開放日

1日(水) 24日(金) 10:00~12:00

すべり台やトンネルなどもありますよ♪





城北公民館への申込みは、窓口または電話(☎38-0120)までお願いします。

丸の内病院健康教室 ～暑い夏を乗り切るために～

年々暑くなる日本の夏…。
元気に乗り切る健康習慣を学びましょう！

日時 7月23日(木)13:30～15:00
会場 城北公民館 大会議室
内容 ①元気に夏を乗り切る 熱中症対策
②この夏を乗り切る！熱中症対策の食事
講師 保健師……早川 毬絵さん・小澤 佳菜子さん
管理栄養士…三沢 美季さん
参加費 無料
申込み 城北公民館

そば打ち講座

| | |
|-----|--|
| 日程 | 7月25日(土) |
| 時間枠 | ① 9:30～ ②11:00～ ③13:30～ ④15:00～ ⑤18:30～ |

会場 城北公民館 料理実習室 二八そば(そば粉500g
=約5人前)を作ります。
講師 古田 健司さん(沢村町会)
参加費 1,200円(手作りそばつゆ持ち帰りあり)
定員 1枠につき2組(先着順:希望の時間枠に申込み)
持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り容器
申込み 7月6日(月)9:00から城北公民館
その他 講座内で試食をし、残った分はお持ち帰りいただけます。

歴史とロマン講座② 八面大王を考える

安曇野市では知らない人がいないほど有名な「八面大王」ですが、一体何者なのでしょう？

日時 7月27日(月) 13:30～15:00
会場 城北公民館 大会議室
講師 原 明芳さん(安曇野市豊科郷土博物館館長)
参加費 無料
申込み 城北公民館

文化庁委託伝統文化親子教室 「浴衣子ども教室」のお知らせ

浴衣の着方、和のマナーや煎茶の作法などを学びます。
家族での参加も大歓迎！

日時 7/23、24、29、8/7、11、12の全6回
各13:30～15:00
会場 城北公民館 講座室(和室)
講師 荘 元子さん(全日本きものコンサルタント協会認定講師)
参加費 無料(8/7のみお茶材料費500円)
対象者 小学校1年生～高校3年生(先着15人)
持ち物 浴衣(無料貸出あり)、飲み物
申込み 電話またはメール 中澤さん:090-8053-0264
kimono.nakazawa@gmail.com

子ども会育成会主催 公民館に泊まって遊ぼう！

日時 7月30日(木)13:00～31日(金)12:00
会場 城北公民館
内容 夕食作り、夜のお楽しみ会(内容はヒミツ)、ラジオ体操、朝の学習、もちつき大会
※入浴の時間はありません。参加前後におうちで入浴してください。
参加費 500円(当日集金:食事代、レクリエーション代として)
定員 小学生24人(先着順)
持ち物 エプロン、三角巾、帽子、水筒、筆記用具、雨具、タオルケット(肌掛け布団のかわり)、枕、洗面用具、タオル(汗ふき・洗顔用)、2日目の着替え(上下・下着・靴下)、ラジオ体操カード
申込み 7月10日(金)までに城北公民館
その他 アレルギー等、留意事項がある場合は申込み時にお知らせください。
参加者は、7月11日(土)の打合せ会に必ず出席してください。

打合せ会

日時 7月11日(土)15:00～16:30
会場 城北公民館 講座室(和室)
内容 グループ決め、日程の説明など
持ち物 筆記用具、飲み物

城北地区人権啓発推進協議会主催 “ふつう”という思い込みに気づく！

私たちは自分の限られた経験をもとに、自分の視野の限界を意識しないままに「判断」しています。自分とは違うタイプの人や物事と接する際に配慮したいことは？
自分の思い込みに気づき他者への見方を考えましょう。


日時 8月3日(月) 10:00～11:30
会場 城北公民館 大会議室
講師 伏木 久始 先生(信州大学学術研究院・教育学系教授、大学院教育学研究科 高度教職実践専攻)
参加費 無料 申込み 城北公民館

マレットゴルフ大会 結果発表




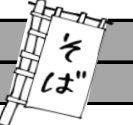



6月13日(土)に開催されたマレットゴルフ大会の結果を発表します。入賞者の皆さん、おめでとうございます！
スタッフの皆さん、お疲れ様でした。

| | 男性 | 女性 |
|---------|-------|--------|
| 優勝 | 小原 隆志 | 渡辺 小夜子 |
| 2位 | 澤渡 章匡 | 高橋 宏子 |
| 3位 | 中原 誠 | 百瀬 淑子 |
| ベストグロス賞 | 小原 隆志 | 百瀬 淑子 |

小中学生向け 夏休み 自習室
自習室として公民館の一室が使えます。
詳しくはホームページをご覧ください。➡



〈7月の城北地区の講座・イベント・会議・利用予定など〉

| 日付 | 曜日 | 公民館/地区事業など | 地区団体各種会議 |
|------|----|--|---------------------------------------|
| 7月1日 | 水 | | 公民館企画運営委員会 13:30 ふれ愛まつり実行委員会 14:30 |
| 2日 | 木 | | |
| 3日 | 金 | | |
| 4日 | 土 | | |
| 5日 | 日 | | |
| 6日 | 月 | | 民児協定例会 13:30 |
| 7日 | 火 | 大人の工場見学 8:15  | |
| 8日 | 水 | | |
| 9日 | 木 | | |
| 10日 | 金 | そば打ち講座  | |
| 11日 | 土 | 公民館に泊まって遊ぼう！打合せ会 15:00 | |
| 12日 | 日 | | |
| 13日 | 月 | | |
| 14日 | 火 | | |
| 15日 | 水 | | |
| 16日 | 木 | | |
| 17日 | 金 | | 地区社協役員会 13:30 |
| 18日 | 土 | | |
| 19日 | 日 | | |
| 20日 | 月 | (海の日) | |
| 21日 | 火 | | 町会長会 15:00 |
| 22日 | 水 | | |
| 23日 | 木 | 丸の内病院健康教室 13:30  | |
| 24日 | 金 | | |
| 25日 | 土 | そば打ち講座  | |
| 26日 | 日 | | |
| 27日 | 月 | 歴史とロマン講座② 13:30  | |
| 28日 | 火 | 手づくりパンとスイーツ講座② 13:00  | |
| 29日 | 水 | | |
| 30日 | 木 | 公民館に泊まって遊ぼう！① | |
| 31日 | 金 | 公民館に泊まって遊ぼう！②  | |
| 8月1日 | 土 | | |
| 2日 | 日 | | |
| 3日 | 月 | 平和を語る会～"ふつ"という思い込みに気づく～ 10:00 | 民児協定例会 13:30 |
| 4日 | 火 | | |
| 5日 | 水 | | |
| 6日 | 木 | | |
| 7日 | 金 | | |

問い合わせ先
城北地区地域づくりセンター/福祉ひろば/公民館
☎38-0120/36-0168

【カフェすいれん 開店日】 開店時間 10時～ 参加費 100円

14日(火) 沢村公民館 28日(火) 白金町公民館

【出張ふれあい健康教室】

3日(金) 10:00 北深志三丁目公民館 31日(金) 9:30 白金町公民館

この配布物は松本市のHPにも掲載しています。

【URL】 /site/chiku-info/50767.html 【QRコード】→



| 日付 | 曜日 | 福祉ひろば事業 | ひろばサークル及び関係団体 | |
|------|----|--|--|---------------|
| | | | 午前 | 午後 |
| 7月1日 | 水 | のびのび開放日 10:00 | | |
| 2日 | 木 | ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30  | ひまわり(視聴覚室) | |
| 3日 | 金 | いきいき健康ひろば 9:00 | | |
| 4日 | 土 | | | |
| 5日 | 日 | | | |
| 6日 | 月 | | 和なごみ/てんとうむし | 北馬場町会 |
| 7日 | 火 | パルの会 9:30 | | 健康麻雀倶楽部 |
| 8日 | 水 | | 家庭料理「すずらん」 | |
| 9日 | 木 | サロン「花夢歌睦亭」10:00  | | ハナミズキ |
| 10日 | 金 | ストレッチ体操 10:00 | なつめの会(講座室) | 銭太鼓/棋友会(視聴覚室) |
| 11日 | 土 | | | |
| 12日 | 日 | | | |
| 13日 | 月 | | 和なごみ/彩の会 | |
| 14日 | 火 | 手づくりの会 10:00 ちりめん講座 13:00 | カレーライス 大盛・普通盛 選べて 一皿300円  | 健康麻雀倶楽部(講義室) |
| 15日 | 水 | レストラン「夢」11:50  | | |
| 16日 | 木 | 映画鑑賞会 13:30 | ひまわり | |
| 17日 | 金 | きっさ「千客万来」10:30  | | 公民館避難所運営委員会 |
| 18日 | 土 | | | |
| 19日 | 日 | | 飲物とスイーツのセット 200円 飲物のみ、スイーツのみ 100円  | |
| 20日 | 月 | (海の日) | | |
| 21日 | 火 | のびのびひろば 10:00 パルの会(講義室) 13:30 | | 健康麻雀倶楽部 |
| 22日 | 水 | ふれあい健康教室 9:30  | | 銭太鼓「麗音」 |
| 23日 | 木 | ストレッチ体操 10:00 | | ハナミズキ |
| 24日 | 金 | のびのび開放日 10:00 | なつめの会(講座室) | 棋友会 |
| 25日 | 土 | | | |
| 26日 | 日 | | 田町町会 | |
| 27日 | 月 | | 和なごみ/彩の会 | |
| 28日 | 火 | 手づくりの会 13:30 | | |
| 29日 | 水 | | | |
| 30日 | 木 | 送迎ボランティア交流会 10:00 | | 公民館に泊まって遊ぼう |
| 31日 | 金 | | 公民館に泊まって遊ぼう | |
| 8月1日 | 土 | | | |
| 2日 | 日 | | | |
| 3日 | 月 | | 和なごみ/てんとうむし | 北馬場町会 |
| 4日 | 火 | | | 健康麻雀倶楽部 |
| 5日 | 水 | のびのび開放日 10:00 ひろば委員会 13:30 | | |
| 6日 | 木 | ストレッチ体操 10:00 井戸端会議 13:30  | ひまわり(視聴覚室) | |
| 7日 | 金 | いきいき健康ひろば 9:00 | | 田町子ども会 |