

第 4 9 3 号

発行者 津幡町字清水リ123番地3
津幡町津幡公民館
TEL 289-2266
FAX 289-6799
E-mail tsubata-ph@m2.spacefan.ne.jp
令和6年7月5日 発行

まいたうん



つばた

7月の行事

- 5 *まいたうん第493号発行
- 10 *女性講座②「女性のための健康づくり栄養②」
- 13 *放課後子ども茶道教室④
- 26 *熟年者学級④「高齢者の健康教室」
- 27 *放課後子ども茶道教室⑤

8月の行事

- 5 *まいたうん第494号発行
 - 10 *親子教室①『生け花教室』
 - 26 *第2回運営審議会
 - 30 *熟年者学級⑤『津幡かるた』
- ※行事は状況により中止または延期になる場合があります

学級・講座のご案内 ※通年申込者対象

◎女性講座② 生活講座『女性のための健康づくり栄養②』

【日 時】7月10日(水) 13:30~15:00
【場 所】津幡公民館(津幡地域交流センター)
【講 師】明治安田生命
【持ち物】筆記用具、飲み物



◎熟年者学級④ 高齢者の健康教室『体力チェックと講話』

【日 時】7月26日(金) 10:00~11:30
【場 所】津幡公民館(津幡地域交流センター)
【講 師】町福祉課職員、町健康推進課職員、介護予防メイト
【持ち物】内履きズック、タオル、飲み物、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。



津幡町 健診・がん検診のお知らせ

自身の健康管理のため年に1回は必ず受診しましょう!

【持ち物】受診券、健康保険証、自己負担金

◀7月・8月の集団健診▶※要予約 ♡女性限定健診日

月日(曜日)	会 場	受付時間	予約開始日
7月11日(木)	福祉センター	8:00-11:00	6月26日(水)
♡7月12日(金)			
7月29日(月)			
8月21日(水)			
♡8月21日(水)			

【申込先】町健康推進課 TEL 288-7926
(平日 8:30-17:15)



◀個別健診▶※要予約

【実施期間】6月1日(土)~10月31日(木)
【申込先】各医療機関(診療時間内)

津幡地区グラウンドゴルフ協会 第65回津幡地区グラウンドゴルフ大会

【日 時】7月7日(日) 9:00開始
(8:00~8:30受付)
【場 所】あがた公園
【参加費】300円
【予備日】7月8日(月)



区民運動会 報告

各区主催の区民運動会が開催され、一致団結し親睦を深めました。

加賀爪区 5月19日(日) 津幡中央公園



庄区 5月26日(日) 住吉公園 多目的広場



緑が丘区 5月26日(日) 緑が丘3・4丁目公園



横浜区 6月16日(日) 津幡中央公園



緑が丘区 活動報告

《緑が丘出前健康講座 開催》



5月29日(水) 緑が丘近憩館にて、河北中央病院と津幡町地域包括センターの方を講師としてお招きし、緑が丘出前健康講座を開催、大変な盛況ぶりで終了しました。講座の内容は、

- ① 今日から始める終活
- ② 認知症になっても安心して暮らす
- ③ 地域包括センターの役割

放課後子ども茶道教室



5月25日(土)、6月15日(土)に飯田宗規先生(茶道裏千家教授)のご指導のもと、放課後子ども茶道教室を行いました。津幡小学校と太白台小学校の児童10名が参加し、お菓子のいただき方、お茶の

飲み方、ふくさのさばき方、お茶をたてる練習、と盛りだくさんでしたが、みんな一生懸命取り組みました。15日はアメリカのプリンストン大学からの留学生マシューさんも参加され、日本の文化を味わっていました。子どもたちからは、「自分でたてたお茶は少し苦かったけどおいしかった。ふくさを上手にたためてよかった。」という感想がありました。

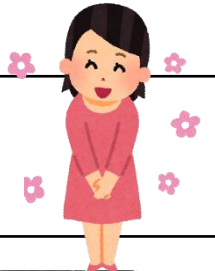


公民館清掃



6月1日(土)、公民館を利用されるサークルの方々と津幡公民館運営審議会委員の方々と、計52名で、敷地内の草むしりを行いました。皆さんのおかげで見違えるようにきれいになりました。ご協力ありがとうございました。

ご協力ありがとうございました



まちづくり 美化大作戦

6月9日(日)、住みよい地域づくりを目指して、まちづくり美化大作戦が町内各地で実施されました。津幡地区でも、区民の方々、老人クラブ、女性会、子ども会、青年団がそれぞれ周辺の植樹帯の草刈りや清掃作業に取り組みました。約1,500名という多数のご参加で、とてもきれいな街になりました。ご協力ありがとうございました。



熟年者学級

①健康講座「スカットボール」

5月31日(金)、津幡公民館で開講式の後、健康講座「スカットボール」を行いました。1人5球、1回目赤1個・白4個、2回目赤2個・白3個、3回目赤3個・白2個で行い、いずれも赤は得点2倍で競いました。参加者42名で大いに盛り上がりました。「皆さんと笑いながらプレーできてよかった」「足が痛くても気にせずできて楽しかった」という感想がありました。成績は
優勝 久世 雪子さん
2位 大熊 邦子さん
3位 松井いづみさん
10位 加茂川寛人さん
でした。おめでとうございます♪



熟年者学級

②手づくり講座

「寄せ植え教室」

6月7日(金)お花くらぶ*ゆう遊の瀧川淳子さんを講師にお招きし、参加者20名で手づくり講座「初夏の寄せ植え教室」を行いました。植え方、手入れの仕方などじっくり教わりながら寄せ植えを楽しみました。「強くて長持ちする種類を選んでもらってよかった」「手入れの方法を教わったので今後は楽しみ」という感想がありました。



女性講座

①生活講座

「女性のための健康づくり栄養①」

6月19日(水)津幡公民館で開講式の後、明治安田生命保険相互会社の別所智仁さんを講師にお招きし、参加者12名で生活講座を行いました。老化を防ぐには様々な色の野菜を食べよう等のお話や自分の弱点チェックを細かくすることができました。「改善すべき点が多く感じた」「自分の弱点チェックで普段気になっていた部分が見事に当てはまり驚いた」という感想がありました。

