

木津のふれあい

第114号 2025年7月
高岡市木津地域交流センター
高岡市木津 613-1
TEL 26-6150 FAX 26-6151

第29回 木津ふれあいの日

今年度は、**11月9日(日)**に開催いたします。

芸能発表

文化サークル・つくし保育園年長児

南星中学校吹奏楽部、バトントワリング部

作品展示

文化サークル・地域のみなさん

バザー販売

鱈の寿司、やきとり など

より多くの方々に、ご鑑賞していただきたいと願っております。

9月ごろに、前売券についてのご案内をしますので、ご協力をお願いいたします。

地域のみなさまの展示作品を募集します

出展していただける方は、木津地域交流センター（公民館）にあります申込書にご記入の上、お申し込みください。また、お電話でのお申し込みも可能です。その際、作品の種類・タイトル・寸法を伺います。より多くの方々の応募をお待ちしております。

子育て情報交換会 『ファミリーポケット』開催のお知らせ

子育て中のみなさん、気軽におしゃべりしませんか？事前の予約も不要です！

気軽に話を聞いてもらえるサポーターさんもいらっしゃいますよ。

実施時間＊ 10:00～11:30（毎月第2木曜日）

9月	10月	11月	12月	1月	3月
11日	9日	13日	11日	8日	12日



手作りこうじ味噌で健康づくりを開催しました

5月29日(木)に、富山市の新村こうじみそ商店の新村 弘之先生を講師として、参加者14名とともに、味噌づくり教室を開催しました。

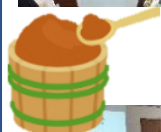
《参加者の声》

「世界各国の発酵食品も紹介していただき、あらためて身近にある多くの発酵食品を意識しました。」

「味噌づくりでは、塩、水に混ぜて大豆がドロドロになるまで揉み解かし、糀を入れて手の中の糀と糀で豆の粒を碎くように擦り合わせ、

しっかり混ぜこみました。」

「保存は常温で行い、陽の当たらない冷暗な床下などの場所に置き 9月頃には食べられるとのこと、手作りのこうじ味噌をいただくのがとても楽しみです。」



研修旅行(石川県)へ行ってきました

6月12日(木)に『那谷寺と金箔貼り体験の旅』として、参加者15名とともに、石川県へ研修旅行に出かけました。

午前中の「トレインパーク」では、新幹線の点検の様子や実物展示などを見学しました。ドクターイエローの見学には少し日がずれていてちょっと残念でした。

「那谷寺」では、金堂華王殿前で記念写真を撮った(右写真)後、大悲閣(本殿)や奇岩遊仙境、護摩堂、参道などを思い思いに散策しました。

午後は、箔一・箔巧館で金箔の歴史を学んだ後、金箔貼り体験を行いました。8種類のデザインシールから1つを選び、梅皿にていねいに貼り付けていき、お気に入りの作品が出来上がりました。

梅雨入りし、天気は大丈夫か心配しましたが、暑くもなく、日差しも強くなく、穏やかな晴れ空の一日で、快適な旅行を満喫しました。



新規サークルの体験教室 参加者募集

「ダスフレット」

指導者：嶋之内千春先生 [PEP FITNESS]

●ダスフレットトレーナー

●NESTA キッズコーディネーショントレーナー

参加費：無料

定員：各10名(定員になり次第締め切ります)

詳細は木津地域交流センターへお問合せ下さい。

(TEL 26-6150)

開催日：8/20(水)

19:00～ 小人対象

20:00～ 大人対象

ダスフレットとは・・・

ドイツ国内のブナの木から作られた木製バランスボードの上でバランスを取り、ストレッチや筋トレしたりできます。



サークル体験教室 (4月～6月開催分)

やさしいパソコン「それ! AIに聞いてみよう」



最新の技術に触れられて良かった

健康体操 (ステップ21)



体を伸ばす体操が大切なことがわかった

フラダンス



ていねいに教えていただいた

シャドウボックス



貼り付けていく作業が楽しかった

コーラス カンタービレ



楽しい雰囲気です歌の世界に引き込まれた

詩吟 (富山千吟会)



声を出すことの大切さも教えていただいた