東湊地区コミュニティセンター

広報 東湊だより 7月行事予定

令和7年7月発行第85号
発行元：東湊地域づくり協議会
TEL：52-5319　FAX：52-5390
※予定内容は変更になる場合があります

月	火	水	木	金	土	日
梅雨が明け、本格的に暑い夏の季節に。 海開き・山開きがあり海水浴客や登山客で賑わう。 多くの子どもたちが夏休みに入り、夏の行楽シーズンが始まる。 土用の丑の日（19日）、土用二の丑（31日）には ウナギを食べて体力回復を。		旬を食べよう 野菜：ピーマン・サヤインゲン・ミョウガ 果物：スイカ・パイナップル・マンゴー 旬魚：ウナギ・カンパチ・スズキ・マダコ		4 こ：森のカフェ 小：もこもこの会(5年)・SC来校・PTCA(5年) 中：漢字検定・SC来校 シーザーサラダの日 健康マージャン	5 民児協定例会13：30- 穴子の日 生花教室	6 休館日 中：北信越中学生なぎなた大会 サラダ記念日
7 健康ボランティア10：00-※裏面 こ：七夕の集い 小：全校集会 中：スマイルサポート・ICTサポータ そうめんの日 カラオケサークル	8 こ：避難訓練（シェイクアウトいしかわ） 小：給食巡回指導・ALT来校 中：シェイクアウトいしかわ・SC来校 チキン南蛮の日 太鼓サークル・３B体操	9 小：クラブ活動・ガッパクラブ取材 クレープの日 ビートコアウォーキング	10 小：ALT来校 中：スマイルサポート 納豆の日	11 こ：サマーキャンプ 小：もこもこの会(6年) 中：SC来校・生徒指導サポータ ラーメンの日	12 休館日 中：通信陸上・県大会～13日 豆腐の日	13 防災講演会9：00-※裏面 もつの日 健康マージャン
14 中：夢の教室 ゼリーの日	15 こ：お話会 小：ALT来校 中：夢の教室・SC来校 マンゴーの日 大正琴サークル	16 カフェひがしみなと10：00-※裏面 こ：キッズトレーニング（プール） からしの日 太鼓サークル	17 高齢者交通安全教室13：30-※裏面 こ：たまごっこクラブ(ベビーマッサージ) 小：ALT来校 いなりの日	18 こ：もぐもぐお料理教室 小：終業式 中：終業式・大掃除・給食終了 ホタテの日	19 休館日 中：県吹奏楽コンクール・県大会～23日 桃の日	20 参議院議員通常選挙　投票日 ハンバーガーの日
21 海の日・休館日 マドレーヌの日	22 こ：身体計測・避難訓練 ナッツの日 カラオケサークル	23 子ども絵画教室13：30- 小：あゆみ渡し・個人面談 中：通知表渡し カシスの日 太鼓サークル・３B体操	24 小：図書室開放 中：通知表渡し ブルボン・プチの日 ビートコアウォーキング	25 小：図書室開放 かき氷の日	26 健康まちづくり楽しく健康アップ9：30- こ：おやこなつまつり プルーンの日 生花教室	27 スイカの日 健康マージャン
28 小：図書室開放 菜っ葉の日	29 小：図書室開放 白だしの日 カラオケサークル	30 子ども絵画教室13：30- 小：図書室開放 梅干しの日	31 こ：誕生会 小：図書室開放 そばの日 ビートコアウォーキング	8/1 カフェオレの日	2 カレーうどんの日	3 八丁味噌の日

【こ】東みなとこども園【小】東湊小学校【中】七尾東部中学校　余技サークル（大正琴・カラオケ・３B体操・太鼓（浜風）・ビートコア・生花・健康マージャン・太鼓（大田））

北海道からボランティアに来られています！！

鍼灸師･薬剤師の増田　健治さんです。
増田さんは北海道から震災の能登で医療ボランティアとして広く活動されています。

開催日：７月７日（月）　10時～11時30分

場　所：　東湊地区コミュニティセンター 和室

無料!!

鍼（刺さない）治療
※服は着たままうつ伏せで、治療時間は5分程度です。地域の皆様の身体を着衣の上から揉みほぐしてくれます。
ぜひ、体験してみてください。
※時間の統合上、体験できる人数には限りがあります

カフェひがしみなと

開催日：７月16日（水）

時　間：10時～11時30分

場　所：　東湊地区コミュニティセンター

涼みがてらお気軽に
お越しください♬

今回はカフェで健康測定会（予約不要・測定は無料）

ベジチェック®※

センサーに手をかざすだけで、わずか20秒で
野菜摂取レベルが測定できます

測定イメージ

結果シート

野菜の摂取レベルの「見える化」により、
”食生活改善”意識向上に！！

※カゴメ株式会社の登録商標です

血管年齢測定

センサーに手をかざすだけで、わずか20秒で
血管年齢が測定できます

測定イメージ

結果シート

血管年齢を「知る」ことにより、
”生活改善”意識向上に！！

※これらの測定は病気を診断するものではなく、健康保持･増進のセルフチェックです

食中毒予防

注意

① 清潔　付けない　② 迅速　増やさない　③ 加熱　やっつける

防災講演会

開催日：７月13日（日）

時　間：９時～11時45分

内　容：　地区防災計画及び個別避難計画作成の助言及び指導

講　師：　石川県防災人材バンク

高齢者交通安全教室 東湊地区老人クラブ連合会共催

開催日：７月17日（木）

時　間：13時30分～14時30分

場　所：　東湊地区コミュニティセンター

寸劇
『おはるさんと
5･7･5の巻』

交通事故死者数の5割を65歳以上の高齢者が占めており、高齢者の事故防止は重要な課題となっています。
石川県警より講師をお招きし、県内の交通事故情勢、歩行者･自転車･自動車の交通安全対策、防犯についてDVDも交えてしていただきます。

東湊地区健康まちづくり推進連絡会よりお知らせです

楽しく健康アップ

日　時：　令和7年7月26日（土）

受　付：　9時15分～

開　始：　9時30分～

場　所：　東湊地区コミュニティセンター

講　師：　宮西　好子氏　健康運動指導士

内　容：　楽しく運動　※各自、ズック、タオル持参

日　時：７月２０日（日）
午前７時から午後８時まで

場　所：東湊地区コミュニティセンター

■年齢　平成18年10月28日以前に生まれた人

■住所　令和6年7月19日以前から引き続き七尾市内に住所及び住民登録がある方

期日前投票
不在者投票はお早めに

・七尾市役所（本庁舎）
7月4日（金）～7月19日（土）
午前8時30分～午後8時

・仮設住宅　万行第1･2団地
7月15日（火）
午前9時30分～午前11時

18歳選挙 未来のためにへGO!