

宝立公民館だより

第372号
令和8年7月1日
珠洲市立
宝立公民館
Tel.84-1500

6月7日公民館主催のグラウンドゴルフ大会を見附公園で行いました。暑くもなく寒くもなく、昨年同様、沢山の方に参加してもらいました。普段あまり運動をしないので、半日歩きっぱなしはかなりの疲労感がありました。いつも練習している方の元気なのと上手なのに驚かされます。今年度初の公民館主催行事です。今年1年盛り上げていきたいと思います。

館長 佐小田 淳一

【宝立まち展望】

最近、見附公園が賑わっています。ポケモンのキャラクターが人々を呼んでいます。見附茶屋から海水浴場のモニュメントのマンホール、ベンチまでキャラクターで飾られ、子どもたちから大人まで絶好の写真撮影の場となっています。名所が一つ増えました。

◎復興公営住宅について

「春日野地区」「柏原地区」「鵜飼地区」「南黒丸、金峰寺地区」での復興公営住宅の建設に向けて順調に進捗しています。現在入居希望申込手続きが今月1日から始まっています。入居希望の皆さん『届け』はお済ですか？期間は6月中です。

◎国道249号朝日橋の架け替え工事について

国道の朝日橋の架け替え工事が始まりました。建設主体は石川県で、関係者の話によると仮橋は今年度中に架けられ、本体の橋の完成は令和13年中の予定だそうです。あくまでも順調に進めばということで、流れる川、自然の状況に影響されるとのこと。

◎宝立七夕キリコ祭りの開催について

今年は8月1日(土)に開催されます。昨年との大きな違いは観覧席が完成し、キリコ、花火が升席から見ることができます。来年は基金の活用最終年で、新しいキリコが完成し、大キリコ2基と子どもキリコが揃って巡行できることになり、これからの新しい形の宝立七夕キリコ祭りがスタート！

◎“まちづくり協議会”の再編

「宝立復興まちづくり協議会」(仮称)の組織の骨格が決まりました。鵜飼・春日野、鵜島、柏原の3地区からの代表者が共同代表という形で中心となり、6地区の区長会長、民生委員、学校PTA代表、青年福祉員会、青年団、商店会、観光協会、地域おこし協力隊、金沢大学関係者、行政関係者など町内の関係諸団体の皆さんを基本に編成し、協議内容によって関係者にも加わっていただくこともあります。

宝立公民館振興協力委員会委員長・区長会長 多田 進郎

7月 行事・貸館・教室予定

毎週 火	いきいき・かみかみ百歳体操	講堂	10:00～11:00
毎週 水	パッチワーク教室	図書室	13:00～15:00
毎週 木	宝立こまち踊り子教室	講堂	18:00～19:00
毎週 金	健康麻雀教室	講堂	13:30～16:30
毎週 土	生け花教室	図書室	14:00～17:00
毎週 土	囲碁・将棋の会	和室	13:30～16:30
1	水	風鈴の短冊にメッセージを書こう！！	講堂 9:30～10:30
1・15	水	宝立書道教室	図書室 13:30～15:00
4	土	藤の花句会	講堂 13:30～16:00
5	日	心躍るワークショップ	講堂 10:00～11:30
8・22	水	きららサークル	和室 13:30～15:00
10	金	健康運動教室	講堂 13:30～14:30
16	木	夏の移動測定会に行こう！	講堂 10:00～11:30
16	木	民生委員会	図書室 13:30～14:30
18	土	楽しい授業の会	図書室 13:30～17:00
26	日	詩吟クラブ	講堂 9:00～12:30
26	日	椅子でヨガ	講堂 13:30～15:00

珠洲りんりん祭りの 風鈴短冊のメッセージを書こう！

7月1日(水)9:30～10:30

宝立公民館 講堂

持ち物不要 手ぶらで参加してください

能登復興支援団体「はる」

ゆったりとからだを動かして 心躍るワークショップ

7月5日(日)10:00～11:30

宝立公民館 講堂

動きやすい服装・タオル・水分

講師 宇津木千穂さん

(京都でダンスや演劇をしています)

健康運動教室 「簡単ストレッチヨガ」

7月10日(金)

13:30～14:30

宝立公民館 講堂

講師 村上デビさん

夏の移動測定会に行こう！

7月16日(木)

10:00～11:30

宝立公民館 講堂

・活動量計・タオル・水分

椅子で健康体操 どなたでもできます

7月26日(日)

13:30～15:00

宝立公民館 講堂

講師 長村和泉さん

・お茶会あります

すず健やか事業 「健康運動教室」

- ◆対象者 タニタの活動量計を持っている、またはアプリ会員の方(無料)
- ※ 興味のある方は、初回見学できます。はじめて参加される方は運動前に質問用紙と申込用紙に記入をしていただきたいので13時過ぎにお越しください。
- ◆持ち物 活動量計またはスマホ・飲み物・タオル・内履きシューズ
- ◆内 容 ヨガや太極拳などを通して運動機能や体質の改善をめざす教室です。講師が交代で教室を担当します。宝立公民館での開催は、年間を通して5回です。

【講師の紹介】

村上 デビ(ヨガインストラクター) 「簡単ストレッチヨガ」

呼吸を整えてから行う伝統的なヨガとリラクゼーションで心と体を整えます。上半身、下半身のストレッチや足のリラクゼーションなど無理なくゆったりと行います。

【開催日】

7/10(金)8/21(金)



加藤 美紀(健康運動指導士) 「ストレッチエクササイズ、太極拳、など」

伸縮性のある特殊な布を使用したエクササイズや、太極拳の動きを取り入れたリズムエクササイズで、ツボなどに働きかけた体質改善なども行います

【開催日】

10/23(金) 12/11(金)
1/15(金)



ゆったりとからだを動かして 心踊るワークショップ

2026年7月5日(日)
10:00-11:30

場所
宝立公民館

ダンスって聞くと、音楽に乗って身体をダイナミックに動かしているのをイメージしませんか？

実は、ダンスってそれだけじゃないんです！

ダンスにはいろんな形があって、音楽のないダンスも動かないダンスもあります。このワークショップでは、じっくり呼吸してみたり、身体に触れて発見したことに目を向けたりしながら、ゆったりと身体を動かします。ワークショップが終わったら、少し心が軽くなって身体がふわっと温かくなっているかもしれません。



講師

宇津木千穂

京都でダンスや演劇をしています。2025年に初めて珠洲を訪れて虜になってしまい、時々珠洲に来て過ごしています。珠洲の空気が好きです。コンテンポラリーダンスというダンスをしていて、身体の接触によって生まれる動きを楽しむコンタクト・インプロビゼーションのワークショップを開催しています。

夏の移動測定会に行こう！

暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？

ご自身の筋肉量や体脂肪などを無料で測定してみませんか？

・7月16日(木) 10:00~11:30
・宝立公民館 講堂

身体の状態が気になる方、お家にこもりがちで運動不足が心配な方、とにかくみんなで楽しく集まって運動をしてみたい方、どなたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。

■内容

- ① 血圧測定・体組成測定
- ② 個別指導(保健・栄養・運動について)
- ③ ミニ講話「元気で長生きするコツについて」
- ④ 運動(30分程度)

■服装 動きやすく、素足になりやすい服装(体組成は素足で測定します)

※ 申込みは不要

※ 活動量計をお持ちの方には30ポイント付与
問い合わせ:健康増進センター
電話0768(82)7742 まで

【 6月7日(日) 令和8年度 宝立町民グラウンドゴルフ大会 】

順位 (会員) 男子 女子 (一般) 男子 女子

☆1位	・盛田 勇夫 78	・寺山紀美子 88	・泉 眞尚健 97	・宮口 智子 115
☆2位	・濱田 聡 84	・森口 和代 89	・多田 進郎 98	・泉 三千子 118
☆3位	・板平 一雄 85	・中島 英子 89	・佐小田淳一 102	・関山 裕子 119
☆4位	・前出 勝晴 89	・細田すず子 90	・清野 勇 109	・橋元 志保 119
☆5位	・幕地 良春 90	・池崎しず子 93	・谷口 一範 109	・赤城さくら 124

47人の参加があり、プレー中も終了後のビンゴ大会も大変盛り上がり楽しい笑い声が見附公園に響き渡りました。朝早くからお世話していただいた宝立クラブの皆さん、ありがとうございました。

6月14日 2026がんばろう珠洲 田植え上りライブ



満員御礼
楽しかったですね♪

6月20日 珠洲きずな寄席



「鵜飼駐在所便り」

水難事故に気をつけましょう

夏は海や川などでレジャーを楽しむ機会が増える季節です。同時に水難事故も増えてきます。

◎海での水難を防ぐための注意点

- 遊泳するときは、管理された海水浴場を利用する
- 健康状態が優れないときやお酒を飲んだときは泳がない
- 事前に天気予報を確認する ○ 子供か目を離さない ○ 自己救命策の確保
 - ・ ライフジャケットの常時着用
 - ・ 携帯電話を防水パックに入れて利用する(通信手段の確保)
 - ・ 家族や友人、関係者への目的地の連絡

◎川での水難事故を防ぐための注意点

- 出かける前に天候や川の情報をチェック
- 危険を示す掲示板、水流が速い・深みがあるところは避ける
- 河原や中洲、川幅の狭いところに注意 ○ 天候や川の変化に注意する

ふとした油断が大事故につながる場合があります。細心の注意を払って楽しみましょう。

