

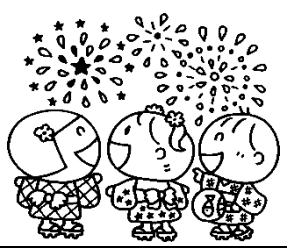
蛸島公民館だより

-令和8年7月-

第221号
令和8年7月1日
蛸島町ヨ-139
TEL 82-3202

7月の公民館行事・貸館・教室 予定表

(場所記載無しの教室は公民館での開催)

日	月	火	水	木	金	土
			① ・いきいき体操 ・書道教室	② (貸館) ・シルリハ体操 (10:00~) ・小さな上映会 (13:30~)	③ (第4) いきいき体操 ・かがやき練習 ・新聞ちぎり絵 教室(13:30~) ・区長会役員会 (18:30~)	④
⑤	⑥	⑦ 〔第1〕 いきいき体操 ・ピンポン部	⑧ ・いきいき体操 ・はまなす教室	⑨ (貸館) ・いっぷく館 ・長生会 ・ベタンク練習 ・なかよし会	⑩ (第4) いきいき体操 ・かがやき練習 ・区長会 (18:30~)	⑪ (貸館) ・日本語教室 (13:00~16:00)
⑫	⑬	⑭ 〔第1〕 いきいき体操 (貸館) ろうきん友の会	⑮ いきいき体操 〔すこやかサロン〕 ・書道教室	⑯ (貸館) ・シルリハ体操 (10:00~) ・長生会 ・ベタンク練習 ・なかよし会	⑰ (第4) いきいき体操 ・かがやき練習 ・新聞ちぎり絵 教室(13:30~) ・まちづくり協議会 役員会 (18:00~)	⑱ (貸館) ・日本語教室 (13:00~16:00)
⑲	⑳ 祝 海の日	㉑ 休館日	㉒ ・いきいき体操 ・はまなす教室	㉓ ・長生会ベタンク ・なかよし会	㉔ (第4) いきいき体操 〔すこやかサロン〕 ・すず健やか健康運動教室 (13:30~14:30) ・かがやき練習	㉕ 〔便り原稿締切〕 (貸館) ・日本語教室 (13:00~16:00)
㉖	㉗	㉘ 〔第1〕 いきいき体操 ・ピンポン部	㉙ 〔便り印刷〕	㉚ ・夏の移動測定会 (13:30~15:00) ・長生会ベタンク	㉛ ・かがやき練習	

海や山の恋しい季節になりました。いかがお過ごしですか？
今年の夏は、記録的な暑さとなった昨年ほどではないと見込まれているものの、全国的に平年より気温が高く、厳しい暑さが予想されています。みなさん「こまめに水分・塩分補給し無理せず休憩」をして危険な熱中症に警戒してください。(夏のエアコンの室内温度設定は26~28℃で。)
「能登の置き本」の蔵書も日本出版クラブ様のご寄附でたくさんになりました。児童向けのコミック雑誌も有ります。ご家族、お友達みんなで公民館をご利用ください。涼みに来るだけでもOKです。お待ちしております。

珠洲市より2つの健康教室のご案内

すず健やか健康運動教室(※活動量計お持ちの方)

日時：7月24日(金) 13:30~14:30
場所：公民館 問い合わせ：健康増進センター
講師：加藤 美紀さん(健康運動指導士)
内容：ストレッチズエクササイズ・太極拳

夏の移動測定会に行こう！

日時：7月30日(木) 13:30~15:00
場所：公民館 問い合わせ：健康増進センター
内容：体組成測定結果をもとに、保健師・管理栄養士・理学療法士が個別で健康アドバイス。
健康にまつわるお話や運動も実施！ ※申込不要。

※どちらも動きやすい服装・飲み物持参でご参加ください。

7月の予定

健康寿命を延ばしましょう！

目指せ100歳!! いきいき体操教室

体操(9:30~) その後 お茶会(10:30~)

開催会場	開催日	月2回 「すこやか愛センター」の ささえ愛センターの 〇印
第1団地 集会所	火曜教室 7・14・28	
蛸島公民館	水曜教室 1・8・15・22	
第4団地 集会所	金曜教室 3・10・17・24	

7月15・24日は在宅や各団地の方もどなたでも「ささえ愛すこやかサロン」に参加できます。10:45~各会場にてぜひご参加ください。

シルバーリハビリ体操(シルリハ体操)

7月開催日は
2日(木)
16日(木)
時間:10:00~
場所:公民館
講師:山王さん
平生さん

※申込不要
開始時間までにご来館ください。

蛸島町まちづくり協議会からのお知らせ

7月の専門部会 開催予定

・子育て部会 7月13日(月) 19:00~ 第1団地集会所
・コミュニティ・なりわい・防災・住まいの各部会
決まり次第、ポスター等で周知予定。

・協議会役員会 7月17日(金) 18:00~ 蛸島公民館



公式LINEも
ご覧ください

注意

ごみは必ず分別し8時30分までに指定場所に。
燃えるごみ等は緑色の市指定袋で出してください。

燃やすごみ 毎週(火・金)	資源ごみ 第2・4(月)	燃やさないごみ 第1・3(水)	危険ごみ ライター・ スプレー缶等 第2(月)	粗大ごみ 予約が必要 (☎ 82-0729)
3・7・10・14・ 17・21・24・ 28・31	13・27 ながもの/有害 第4(月) 27	1・15 ガラス・陶器 第3(水) 15	13	予約締切 24 収集日 29

チャレンジ! 文字入れ 脳トレ

1~10の○に入る文字を当ててください。(ヒントは紙面に有ります)
下の欄に回答を、裏に名前等を書いて公民館までお持ちください。

1	お○お○○ぎ
2	き○うけ○
3	○こみ○い
4	し○し○し○
5	○いき○こし
6	あ○あ○が○
7	に○に○ん
8	○くし○さ○
9	○ま○た○ん
10	○どばい○

6月は脳トレに24名の方にチャレンジをいただき、ありがとうございます。
6月号の答えです

1	はーばりうむ
2	ひっこし
3・9	ふじんかい
4	ぺたんく
5	ほしのげん
6	ほくでん
7	うえど・いいだ
8	あじさい
3・9	いいんかい
10	とーなめんと

公民館に持って来てね!!

チャレンジ! 文字入れ 脳トレ

おもて
表の右上の脳トレ (1~10 の○に入る文字) を書いて公民館にお持ちください。全問正解の方にプレゼント進呈します!

*下の欄にお名前・住所・電話番号をご記入ください。

第21回 締切7月7日(火)

名前	
住所	
☎	

5・6 月行事報告

第22回蛸島町高齢者グラウンド・ゴルフ大会

6月25日(木)



上位入賞おめでとうございます! ベテランも初心者も一緒に参加の楽しい賑やかな大会でした。

台風が2つも近づいていて開催が危ぶまれましたが、暑いくらいのお天気になり、参加者は思いっきりプレーを楽しみました。ホールインワンを4つも出された方もおいでました。凄いです。ご参加のみなさまありがとうございました。次回町のGG大会は、10月10日「秋の町民大会」を予定しております。



第22回大会結果発表 (敬称略)

	男性の部	女性の部
優勝	山塚 理市	猿谷 ゆき子
準優勝	濱田 和行	田中 和子
第3位	孫田 富雄	紅谷 倭子

県政バス「国立工芸館」・「石川エコハウス」見学
5月29日(金) 三崎公民館と一緒に総勢36名で見学。「ルネ・ラリック」「ガレ」「ドーム兄弟」他の優美なガラスの芸術作品を鑑賞できてとても良かったです。



白崎映美さんミニコンサート
5月22日(水)山形弁の軽妙なトークとテンポのある歌で元気をもらいました。



北電出前サロンハーバリウム作り教室

6月17日(水)
20個の涼やかな作品ができました。



ファミリーデー6月20日プレゼント作り教室



蛸島まちづくり協議会
子育て部会からのお知らせ
開催場所: 蛸島公民館

第1回たこみ会
地域おし協力隊員
伊藤 拓海さんと
放課後あそぼう!!
7/6(月) 16:00~18:00
対象は小学生
※保護者同伴で幼児可
これから月1~2回子どもと大人まで様々なイベントを開催していきたいです。
参加予約、お問い合わせ → 子育て部会・北浜 090-9760-8557

7月の予定

熱中症に気を付けて
こまめに水分補給と休憩を!

蛸島町第5団地 個別避難計画 説明会

開催概要	
日時	7月5日(日) 13:30~15:00
場所	蛸島町第5団地集会所
内容	13:30~ 個別避難計画の説明 14:00~ 避難に関する意見交換 14:30~ みんなで防災かるたなど

主催: 一般社団法人 災害支援団体 STRANDER
共催: 蛸島町区長会 担当: 能村 雅弥

蛸島の海を、未来の子どもたちへ

蛸島海岸清掃活動

地域住民の皆さまへ参加のお願い

震災や冬の荒天の影響により、蛸島海岸には漂着ごみや流木が残っています。海水浴シーズンを前に、地域住民とボランティアが協力し、子どもたちが安心して遊べるきれいな海岸を取り戻すため、清掃活動を行います。ぜひ皆さまのご参加・ご協力をお願いいたします。

雨天決行
ただし、強風・高波・雷雨などの注意報が発せられた場合、または安全確保が困難と判断される場合は中止します。

1日目 7月11日(土)	2日目 7月12日(日)
受付: 7:00~ 作業: 7:30~11:00	受付: 7:00~ 作業: 7:30~11:00
集合場所: 鉢ヶ崎海水浴場 海岸 (砂浜受付テント設置)	集合場所: 高倉彦神社下 海岸 (砂浜受付テント設置)

その他
新聞社・テレビ局等の取材が入る場合があります。撮影や報道が行われる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

主催: 一般社団法人 災害支援団体 STRANDER
共催: 蛸島町区長会
後援: 社会福祉法人 珠洲市社会福祉協議会
協力: peace winds 日本財団 公益財団法人 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION VOLUNTEER CENTER 鉢ヶ崎リゾート振興協会

TEL 090-8647-1519

特殊詐欺電話をブロック!

- 蛸島駐在所より -

無料 特殊詐欺対策アプリ

警察庁推奨 詐欺の電話はアプリでブロック!

アプリの主な機能

- 01 国際電話をブロック
- 02 詐欺電話をブロック
- 03 最新手口を把握

今すぐダウンロード!

犯人からの電話を直接受けないためにアプリでブロックしましょう!

毎月たくさんのご協力ありがとうございます。

・空き缶のプルタブ・古切手
寄付先: 珠洲市社会福祉協議会

・廃食用油 1ℓ: 自然共生ポイント
回収: 公民館玄関前の青いボックス

・ベルマーク
寄付先: 市内のスーパー

シール 50P
または
トチボ 60P

小さな上映会

7月2日(木) 13:30~
「男はつらいよ 寅次郎相合傘」

出演: 渥美 清、浅丘ルリ子 他
原作・脚本・監督: 山田洋次
場所: 蛸島公民館

中年男と旅の途中、函館で偶然リリーと再会。寅さんとリリーと中年男の3人旅が始まった...
支援: 珠洲に寄り添う会
小さな上映会: 今井真美子さん

無料で
みんなで観に
来てね~

シニアスマホ教室
支援・講師: NTT 西日本様
開催日時が決まりましたら、ポスター等でお知らせいたします。

珠洲市の災害用防災無線は、
スマホ・携帯電話からでも聞けます。
080-0200-7890
(市内発信のみ無料)

大人も子どももみんなでぬりえにちょうせんして
もって来てね。プレゼントご用意しております。

なまえ

オ