

若山公民館だより 10月

第225号 令和8年10月1日 珠洲市立若山公民館 TEL 0768-82-6153

暑い日や大雨、強風など厳しい自然現象が続いた9月でしたが、虫の音や吹く風に本格的な秋が感じられます。

新米をはじめリンゴ、梨や栗などの果物や秋野菜も出回り、スポーツや文化、芸術、そしてなにより食欲の秋など楽しい季節を迎えます。この季節ならではの秋を満喫していただきたいと思います。

また、10月4日には市内10地区において地震発生を想定した防災訓練と避難所開設訓練が実施されます。2年前の能登半島地震や奥能登豪雨災害をはじめ、今年に入ってから、熊本地震をはじめ豪雨による水害が全国各地で発生しています。いつ起きるか分からない災害に備え、それぞれの家庭や地域で互いの安全対策や避難方法などについて考えていただきますよう、お願いいたします。

公民館長 向井 辰郎

令和8年度【珠洲市総合防災訓練】に参加しましょう！

珠洲市内一斉防災訓練を行います。この機会にぜひご参加ください

日 時：10月4日（日）午前9：00～

場 所：若山小学校 体育館

日頃の備え
できていますか？

内 容

- 9：00 大地震発生（1分間の安全行動：しゃがむ：かくれる：じっとする）
- 9：03 津波・土砂災害が発生し避難指示発令（住民は各地域の避難場所へ避難）
- 9：30頃 各区長はシン・オートコールに避難者数を報告
- 9：45頃 避難所開設・運営訓練（若山小学校体育館）
- 10：00頃 若山町自主防災組織 デモンストレーション
- 11：20頃 終了予定



健康づくりイベント

- ギター伴奏でいっしょに唄いましょう
- 鍼（刺さない）治療
服は着たまうつ伏せで、治療時間は5分程度
日 時：10月17日（土）10：00～12：00
場 所：若山公民館 和室
*施術のみ 10月15日（木）10：00～11：00
10月20日（火）15：30～16：30
【鍼灸師・薬剤師 増田 健治氏】

～ほっこりタイム～

毎月第3水曜日に公民館でほっこりした時間を過ごしませんか？

日 時：10月21日（水）13：30～
場 所：若山公民館 和室
参加費：無料
内 容：ワークショップ



◆ 10月の公民館行事・教室予定

1・15日（木）	10：00～13：00	「介護予防教室 ぱわふる」
毎週（金）	10：00～11：00	「いきいき百歳体操」
4日（日）	9：00～11：20	「珠洲市総合防災訓練」若山小学校体育館
6日（火）	13：30～15：00	「フレイル予防・モルック教室」
7・21日（水）	13：30～16：30	「健康マージャン教室」
7（水）・20日（火）	19：00～21：00	「詩吟教室」
8日（木）	一日不在	「公民館大会」津幡
14日（水）	9：30～	「減塩料理教室」
15日（木）	10：00～11：00	「刺さない鍼治療」増田健治さん
16日（金）	11：00～11：30	「シルバーリハビリ体操」
16・30日（金）	14：00～15：30	「スマホ教室」寺地淳司さん
17日（土）	10：00～12：00	「健康づくりイベント」増田健治さん
18日（日）	8：30～12：00	「若山町ペタンク交流会」
20日（火）	14：00～15：30	「絵手紙教室」
20日（火）	15：30～16：30	「刺さない鍼治療」増田健治さん
21日（水）	13：30～15：00	「ほっこりタイム」
22日（木）	14：00～15：30	「卓球教室」
23日（金）	13：30～15：00	「小さな上映会」
24日（土）	10：00～12：00	「若山ウォーキング」
25日（日）	14：00～16：00	「（仮称）珠洲大谷峠ウィンドファーム事業 環境影響評価方法書」説明会
27日（火）	14：00～15：30	「民生委員・児童委員定例会」
28日（水）	13：30～14：30	「健康運動教室」講師：加藤美紀さん

*10月の休館日は毎週、日・月曜日・祝日・13日（火）です。

【若山ウォーキング】

ウォーキング愛好家のみなさん集まれ～！
紅葉を楽しみながら心地よい汗を流しませんか？
日 時：10月24日（土）10：00～12：00
（10分前までには集合してください）
場 所：若山公民館 ※小雨決行
持ち物：タオル、帽子、飲み物、てくてく日記帳
申し込み不要、どなたでも参加できます。



「（仮称）珠洲大谷峠ウィンドファーム事業 環境影響評価方法書」の縦覧について
標記の事業に関して、環境の保全の見地からの意見を求めるため、書類を公表し、縦覧します。
お気軽にご覧ください。
日時：10月7日（水）～11月6日（金）
9：00～16：00
GPSS 事業開発株式会社（日本風力サービス）

若山地区ペタンク交流会開催

開催日 : 10月18日(日)
 時間 : 8:30分受付開始・競技9時スタート
 会場 : 若山小学校グラウンド(雨天時体育館)
 持ち物 : 飲み物、帽子、タオル
 参加費 : 無料
 参加対象 : 若山地区ペタンク愛好者ならどなたでも参加できます
 申込み : 3人1チームでお申込みください
 10月15日(木)公民館まで



スマホ教室

自分の知りたい機能の使い方など、先生が親切丁寧に教えてくれます。お気軽にお越しください。

日時: 10月16・30日(金)
 時間: 14時～
 場所: 若山公民館
 講師: 寺地 淳司さん



9/15 若山長寿会による
公民館清掃活動

9/10 e スポーツ(ゲーム)
で介護予防教室



9/16 ほっこりタイム
テラヘルツブレスレット作り

【健康マージャン教室】

手先と頭をフルに使って麻雀を楽しみませんか?

日時: 10月7・21日(水)
 時間: 13:30～
 場所: 若山公民館 和室

*予め空きがあるか公民館に
お問合せください



【4名1組でお集まりください】



減塩料理教室のご案内

- 日時 10月14日(水) 9:30～
- 場所 若山公民館 調理室・和室
- メニュー ・鯖そぼろのビビンバ
・切り干し大根のサラダ
・具たくさんワンタンスープ
- 持ち物 エプロン、頭巾、飲み物、
自宅で作った味噌汁(測定用)
- 参加費 無料
- 申込み 10月9日(金)先着5名
締切り 若山公民館 82-6153
主催: 食生活改善推進協議会



【健康運動教室のお知らせ】「ストレッチ・エクササイズ・太極拳」

- 講師: 加藤 美紀さん
- 日時: 10月28日(水) 13:30～14:30
- 場所: 若山公民館 和室 ・持ち物: タオル、飲み物、活動量計
- 対象: すず健やか事業に参加されている方

*興味のある方は、初回見学または1回のみ参加ができます。
 継続したい場合はすず健やか事業にお申込みください。(当日お申込み可能です)
 ■お問合せ・お申込みは健康増進センターまで



若山駐在所だより

令和8年10月号 若山駐在所 TEL 82-4261

珠洲警察署
TEL 82-0110
緊急時は110番



特殊詐欺の電話が急増中!
 珠洲市内でも急増中!

注意

珠洲警察署管内で「お金が戻ってくる」等と甘い言葉を
 電話で投げかけて、ATMでお金を送金させる詐欺が確認
 されています。

電話やメールでのお金の話は詐欺を疑って下さい。
 電話でATMに誘導するのは詐欺の手口です。
 1人で判断せずに、家族や知人、警察に相談して下さい。
 「留守電」「切断」「即相談」の対応で防ぎましょう!!



気を付けて!



還付金詐欺

市役所職員等を装って電話。
 「医療費等の一部を返金する。ATMで手
 続きできる。」等と言い、電話しながら
 ATMを操作させ、実は、返金手続きで
 はなく、お金を振り込ませる。

架空料金請求詐欺

携帯電話会社等を装って電話。
 「未払い料金がある。今すぐ支払わなけれ
 ば裁判になる。」等と言い、不安にさせ、
 お金を振り込ませる。

フレイル予防「モルック教室」に 参加しませんか?

モルックは世代を超えて誰もが
 楽しめるフィンランド発祥の
 レクリエーションスポーツです。
 ルールは簡単! 初めての方
 でもすぐに楽しめます。
 日時: 10月6日(火)
 13:30～15:00

場所: 若山公民館 講堂
 持ち物: 飲み物、タオル、内履きシューズ
 対象: 申し込み不要。どなたでも参加可能



好評につき
第23弾!

【小さな上映会】

今回は
 「清須会議」を上映します。
 出演: 役所広司・佐藤浩市・小日向文世・他
 監督・原作: 三谷幸喜
 開催日: 10月23日(金)
 時間: 13:30～15:00
 場所: 若山公民館 講堂



「珠洲に寄り添う会」の支援者による
 映画上映会です。お誘い合わせのうえ
 お越しください。

【絵手紙教室のご案内】

とっておきの一枚を書いてみませんか?

日時: 10月20日(火) 14時～
 場所: 若山公民館
 持ち物: 筆(太、細)一本ずつ、
 パレット、筆洗など。



卓球教室のご案内

公民館で卓球をしませんか?
 初心者大歓迎! お気軽にお越しください。

日時: 10月22日(木) 14:00～15:30
 場所: 若山公民館 講堂
 持ち物: 飲み物、タオル、内履きシューズ
 申し込み不要、どなたでも参加できます。

