

蛸島公民館だより

-令和8年10月-

第224号
令和8年10月1日
蛸島町ヨ-139
TEL 82-3202

10月の公民館行事・貸館・自主教室他 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
9/1~10/31「いま見れる奥能登国際芸術祭」 常設作品関連を5ヵ所以上巡って「珠洲トチポ 3,000pt」ゲット!! (詳細は広報すず9月号参照) 道中はお車や通行にお気をつけください。				① 検診日 (貸館) ・シルリハ体操 (10:00~) ・小さな上映会	② 心とからだの健康教室 (10:30~) ・新聞ちぎり絵 教室(13:30~) ・区長会 役員会 (18:30~)	③
④ 総合防災訓練 珠洲市	⑤	⑥ (第1) いきいき体操 ・高木美帆「認知症 予防運動教室」 町民GG大会 参加申込締切	⑦ ・いきいき体操 ・書道教室	⑧ 県公民館大会 (津幡町)	⑨ (第4) いきいき体操 Gappa 調査 ・区長会 (18:30~)	⑩ ・町民GG大会 (8:30~) ・日本語教室 (14:00~16:00)
⑪	⑫ スポーツの日	⑬ (公民館) 振替休日	⑭ いきいき体操 すこやかサロン ・はまなす教室	⑮ (貸館) ・いっふく館 ・長生会ペタンク ・ふるさとふれあい 能登校講座 (9:20~16:30)	⑯ (第4) 体操・鍼灸 (公)鍼灸 13:00~ ・新聞ちぎり絵 教室(13:30~) ・まちづくり協議会 役員会(18:00~)	⑰ ・スマホ教室 (10:30~12:00) ・第3地区民生 委員定例会 (13:30~)
⑱ 「三宅藤九郎」 ワークショップ	⑲ 「たこみ会」	⑳ (第1) いきいき体操 ・ピンポン部 ・鍼灸 (13:00~)	㉑ ・いきいき体操 ・書道教室	㉒ (貸館) ・シルリハ体操 (コミュニティ再建) ・踏み台ワークシ ョップ (13:30~) 長生会ペタンク	㉓ (第4) いきいき体操 便り原稿締切	㉔ (貸館) ・日本語教室 (14:00~16:00)
㉕	㉖	㉗ 便り印刷 (第1) いきいき体操	㉘ ・いきいき体操 はまなす教室	㉙ (コミュニティ再建) ・棚作りワークシ ョップ (10:30~) ・長生会ペタンク ・なかよし会	㉚ (第4) いきいき体操 すこやかサロン	㉛ (コミュニティ再建) ・オンライン ツアー(10:30~) ・VR 世界旅行体 験会(13:00~)

珠洲市総合防災訓練について

日時:10月4日(日) 午前9時~

市内全地区を対象とした避難所開設運営訓練を行います。みな
さまも区長会や蛸島地区自主防の指示に従い「自助」「共助」、
声を掛け合って訓練に参加し、今後の災害に備えましょう。

タイムスケジュール

9:00 大地震発生(避難指示発令)
9:01 1分間の安全行動(シェイクアウト)
9:03 大津波・土砂災害発生!避難場所へ避難移動
9:15 避難指示解除
9:16~ 地区別避難者の集計・報告、避難所開設等

備えあれば憂いなし!

十世 三宅藤九郎 氏

「狂言ワークショップ」VOL.3(Part.2)

日時:10月18日(日)

13:00~14:00 場所:蛸島公民館

狂言について深く楽しく学びま
しょう。舞台衣装もご披露くださ
います。みなさまのご参加をお待ちしております。

蛸島町まちづくり協議会からのお知らせ

- ・子育て部会 10月5日(月)19:00~第1団地 集会所
- ・楽しく遊ぼう「たこみ会」10月19日(月)16:00~18:00 公民館
対象:子ども達 晴れ→町内散歩 雨→室内レクレーション

『こころとからだの健康教室』

日時:10月2日(金) 10:30~

場所:蛸島公民館 講師:志賀町西性寺住職 元尾教恵氏
支援協力:真宗大谷派大谷婦人会 能登第一組支部

※どなたでもご参加できます。
みんなで楽しく笑って体を動かして一緒に元気に
なろう!認知症にもまけないぞ!エイ・ヤー♪

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。

10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 印
第1団地 集会所	火曜教室 6・20・27	
蛸島公民館	水曜教室 7・14・21・28	
第4団地 集会所	金曜教室 9・16・23・30	

10月14・30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)

10月開催日は
1日(木)
22日(木)
時間:10:00~
場所:公民館
講師:山王香さん
平生栄子さん
※申込不要
開始時間までに
ご来館ください。

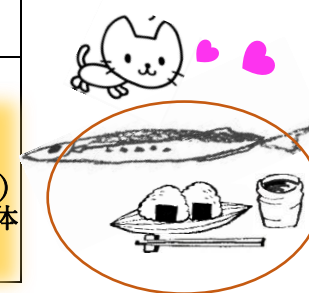


まちづくり
公式 LINE

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	じじ○
2	す○○つの○
3	○う○うす○
4	○ろ○
5	き○うじ○
6	○かぎ○ほ
7	○ふ○ん
8	ぶ○う○り
9	○んちし○う
10	○でじ○う



9月の脳トレに26
名の方が回答くださ
いました。ありがとう
ございます。
9月号の答えです

1	ふおーらむ
2	むかいでび
3	まつりばやし
4	ちんきん・あん ぜん・ぴんぼん
5	おみこし
6	せんどう
7	あきまつり
8	けいろうのひ
9	あいこうかい
10	すとりえ

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)
2・6・9・13・ 16・20・23・ 27・30	12・26 ながもの/有害 第4(月)	7・21 ガラス・陶器 第3(水)	12	予約締切 26 収集日 29

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。

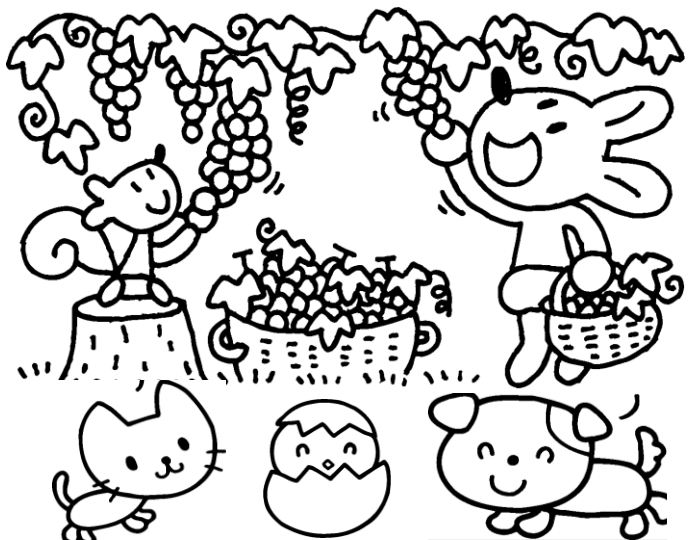
* 全問正解の方にプレゼント進呈します!

* 下の欄にお名前・住所・電話番号をご記入ください。

第 24 回 締切 10 月 7 日(水)

名前	
住所	
	





なまえ	
-----	--

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)

公民館でコピーできます。
A4,A3 どのサイズも 1 枚 10 円。
お電話をかけてからご来館ください。
(外出の場合あり。☎ 82-3202)

9 月の出来事

蛸島秋祭り

「早船狂言」

口上人:
菅野星絆さん
船頭:
才門晃己さん
艀取り:
小林純也さん



御礼

天候にも恵まれ皆様方のお力添えで無事祭礼を執り行うことが出来ました。厚く御礼申し上げます。蛸島町の伝統を未来へ継承していくため、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。ありがとうございました。

R8 年度祭礼委員長
番匠 洋公



三宅藤九郎「狂言ワークショップ」



9 月 5 日(土)
令和 6 年から通算 3 回目の教室でした。
日本の伝統芸能に触れ、参加者は背筋を伸ばし姿勢よく狂言の所作を楽しく習いました。

GAPPAnoto からのお願い

第 2・3・4 仮設住宅団地にお住まいのみなさまへ

仮設住宅団地に対する支援活動に関するアンケート調査にご協力ください

仮設住宅団地では発災後、様々な団体による支援活動が行われてきました。金沢工業大学ではこうした活動の効果を明らかにするための調査を下記のとおり予定しております。みなさま、ご協力の程よろしくお願いいたします。

記

日時: 10 月 9 日(金)
10:45~ 第 4 団地集会所に来場の方
11:30~ 蛸島町第 2・3・4 団地の各家庭
方法: 学生との対面によるアンケート
主体: GAPPAnoto
金沢工業大学建築学科 佐藤研究室

備考: 調査結果は日本建築学会等の学術機関に発表しますが、回答の個別内容を発表することは致しません。学生が集会所や各家庭にお伺いいたしましたら、よろしくお願いいたします。 以上

増田鍼灸師の刺さない鍼

10 月 16 日(金)
10:45~12:00 第 4 団地集会所
13:00~15:00 蛸島公民館
10 月 20 日(火)
13:00~15:00 蛸島公民館



シニアスマホ教室 蛸島公民館 申込不要

日時: 10 月 17(土) 10:30~12:00
支援: BHN テレコム支援協議会・NTT 西日本
講師: 姉崎幸雄さんとそのスタッフのみなさん
LINE・便利な機能・防災関連など色々な質問に答えてくれます。お気軽にご参加ください。

小さな上映会

10 月 1 日(木) 13:30~ 蛸島公民館
題名『任侠ヘルパー』
主演: 草薙 剛, 安田成美ほか
若手組頭が「義理人情」と「理不尽な社会や介護問題」に奮闘…。異色のヒューマンドラマをお楽しみください。
支援: 珠洲に寄り添う会 代表: 今井真美子さん

10 月の行事予定

町民グラウンドゴルフ大会(個人戦)

日時: 10 月 10 日(土)
受付: 8:30~
スタート: 8:45~

場所: 珠洲市グラウンドゴルフ場

申込み締切: 10 月 6 日(火)※必須
・1 人から申込みできます。
・「子ども大会」も併せて行います。
※組分け: 申込締切後、運営側で決定。

・青年福祉員・蛸島 GG 愛好会のみなさまのご協力をお願いいたします。
・1~5 位、とび賞、BB 賞、BM 賞などたくさん用意しております。

初心者、経験者(ハンディあり)みんなでスポーツの秋を楽しみましょう!

「高木美帆さんの健康運動教室」

日時: 10 月 6 日(火) 14:00~14:50
場所: 蛸島公民館 ホール

スピードスケート女子で五輪通算 10 個のメダル獲得者の高木さんの「認知症予防運動プログラム」をご本人と一緒にしましょう。飲み物・タオルをご用意ください。事前申込み必要(公民館☎82-3202)

9 月 24 日(木)の高齢者「安全教室」、27 日(日)第 5 団地 個別避難訓練等については来月号以降に報告いたします。

石川県能登半島地震地域コミュニティ再建事業

開催場所・申込み: 蛸島公民館 ☎82-3202

10 月 22 日(木)
13:30~
定員: 15 人
締切: 7 日(水)

踏み台づくり

プロの講師がサポートするので、初心者の方でも安心してご参加ください。



10 月 29 日(木)
10:30~
定員: 20 人
締切: 14 日(水)

組手什 棚づくり

釘やネジを一切使用せず、はめ込むだけで組み立てることができる木製家具です。1 人 1 個棚を作ります。



10 月 31 日(土)
10:30~
定員: 10 名
締切: 14 日(水)
13:00~
定員: 20 名

東京散策オンラインツアー

モニターで東京駅~皇居街歩きコース。室内に居ながら気軽にゆっくりとモニターで東京散歩を楽しみましょう!

VR 世界旅行体験会

飛行機もパスポートもいりません。最新の VR 技術で世界各地のあこがれの絶景を公民館で楽しみましょう!

ふるさとふれあい能登校講座

三崎公民館と一緒に「のと里山ポケモン・ウィズ・ユー空港」へ

10 月 15 日(木) 集合 9:20 蛸島公民館前
講演: 13:30~15:30「造り続けたい能登の楽園」
講師: 上乘 秀雄 氏(ケロンの小さな村代表)
* 参加費: 昼食代のみ(¥1,500)
* 募集: 20 名(三崎含め先着順) ☎82-3202

空き缶のプルタブ・古切手を集めております。毎月たくさんのご協力をありがとうございます
寄付先: 珠洲市社会福祉協議会