若山公民館だより 11月



第２２６号　令和８年１１月１日　珠洲市立若山公民館　TEL 0768-82-6153

朝夕の冷涼な空気や日暮れの早さ、木々の紅葉など日ごとに秋が深まっていくのが感じられます。季節の変わり目や、衣替えはもとより本格的な寒さが到来する冬への支度や体調管理が大切になってまいります。大根や白菜、カブなどの野菜やビタミン豊富な果物など旬の食べ物を美味しくいただくとともに、散歩や体操などの軽スポーツで体を動かし、寒さに備えた体力づくりに努めていただきたいと願っております。

公民館長　向井 辰郎

～若山地区防災士会議のご案内～

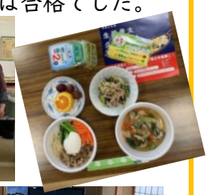
日　時：１１月２９日（日）１０：００～　/　場　所：若山公民館　和室
対　象：防災士資格をお持ちの方（開催案内別紙郵送）
若山地区自主防災組織　本部長　奥家康志

バランスのとれた食事料理教室のご案内

1.日　時　11月11日（水）
9：30～12：00
2.場　所　若山公民館 調理室
3.メニュー 鶏肉と高野豆腐の照り焼きつくね ほか
4.持ち物　エプロン、頭巾、飲み物、
5.参加費　無料
6.申込み　11月6日（金）先着５名
若山公民館　82 - 6153
主催：食生活改善推進協議会

10/14 日（水）の減塩料理教室ではご自宅の味噌汁の塩分測定をしました。ほとんどのみなさんは合格でした。







～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：11月18日（水）13：30～
場　所：若山公民館　和室
参加費：無料
内　容：歌・手話

＊どなたでも参加できます。
お誘いあわせのうえ、お越しください。

10/21 日（水）のほっこりタイムでは、刺繍糸をひたすら組み編みし、ミサンガを作りました。




◆　１１月の公民館行事・教室予定

４・18日（水）	１９：００～２１：００	「詩吟教室」
５・19日（木）	１０：００～１３：００	「介護予防教室　ぱわふる」
5日（木）	８：４５～	「若山小学校学習発表会」若山小学校
6日（金）	１０：００～１２：００	「ちょっと楽しいお茶会」木村さん
7日（土）	１１：００～１４：００	「こどもたちでお料理づくり」木村さん
１０日（火）	１３：３０～１５：００	「フレイル予防・モルック教室」
１１日（水）	９：３０～１２：００	「バランスのとれた食事　料理教室」
１２・26日（木）	１３：３０～１６：３０	「健康マージャン教室」
13・20・27日（金）	１０：００～１１：００	「いきいき百歳体操」
１３・２７日（金）	１４：００～１５：３０	「スマホ教室」寺地淳司さん
１４日（土）	１０：００～１２：００	「若山ウオーキング」
１７日（火）	９：３０～１１：００	「絵手紙教室」
１７日（火）	１４：００～１５：３０	「民生委員・児童委員定例会」
１８日（水）	１３：３０～１５：００	「ほっこりタイム」
２０日（金）	１１：００～１１：３０	「シルバーリハビリ体操」
２６日（木）	１４：００～１５：３０	「卓球教室」
２７日（金）	１３：３０～１５：００	「小さな上映会」
２９日（日）	１０：００～１１：００	「若山地区防災士会議」
２９日（日）	８：４５～１１：５０	「珠洲市子ども大会」緑丘中学校

＊１１月の休館日は毎週、日・月曜日・祝日・２４日（火）です。

【若山ウオーキング】

ウオーキング愛好家のみなさん集まれ～！
今年度最終のウオーキングです。
心地よい汗を流しませんか？

日　時：１１月１４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。

【小さな上映会】

今回は
「不敵に笑う男」を上映します。
出演：赤木圭一郎・笹森礼子・宍戸錠・他
監督：野口博志
開催日：11月 27日（金）
時　間：13:30～15:00
場　所：若山公民館 講堂

好評につき第24弾！

「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。

10月18日（日）若山町ペタンク交流大会が澄み渡る晴天の中盛大に開催されました。

若山町ペタンク交流大会 **結果発表!**

優　勝　「若山長寿会Ａ」
上田幸雄・駒田邦夫・上田竹子

準優勝　「すずめチーム」
奥家康志・政守礼希・向井辰郎

第三位　「チーム太郎」
篠原暢・ジリアン・三澤崇

敢闘賞　「三松会」
真吉光男・狩野洋子・欠吉榮

館長賞　「若山小尾馬美」
坂東航太郎・三澤遥夏・岡田崇汰





震災後、若山地区に何度も支援をしてくださっている三重県鳥羽市在住の木村さんが、今回もまた若山地区のみなさんに楽しんでもらおうと、イベントを開催してくださいます。11/6（金）は、地元のお巡りさんによる交通改正にともなったお話や、今増え続けている「詐欺」についてのお話があります。
　また、お茶会やお楽しみ会もご用意しております。11/7（土）は、こどもと地域の方でファストフードに挑戦してもらいます。30 食分をご用意していますが、なくなり次第終了とさせていただきます。
　＊お手伝いできる地域大人の方をお待ちしております。　お問い合わせは公民館まで（82)-6153

ちょっと楽しい お茶会

（お飲み物など と お菓子 をご用意しております）

ネタバレ マジックショー
あなたもマジシャン？
お巡りさんのお話　とっても大切なお話

11月 6日（金）10時～12時
若山公民館



カレンダー（100均）**お渡しのお知らせ**

お茶会にご参加の方
カレンダー をご用意しております（全27種）



こどもたちで お料理 つくり

揚げ物などは、大人に お願いいたします

11月 7日（土）11時～14時（お掃除含む）
若山公民館
セットメニューで30人分


ハンバーガー（松阪牛）　ホットドッグ　フライドポテト（能登産）　クリームソーダ コーラフロート


大人と一緒にいただきます
交流会
12時～



こどもたちのお料理を お召し上がる大人をお待ちしております



☆ ご協力のお願い ☆
子供主体の調理ですが、揚げ物・焼き物のみ ご協力いただける大人のご参加をお待ちしております
よろしくお願い申し上げます

若山町古蔵寅６０－１　Tel　0768-82-6153

【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 ： 11月12・26日（木）
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】

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：11 月 13・27 日（金）
時間：14：00～
場所：若山公民館
講師：寺地　淳司さん

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 ： **11月26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。

【絵手紙教室のご案内】

季節の挨拶を絵手紙で伝えてみませんか

日　時：11月17日（火）9:30～
場　所：若山公民館
持ち物：筆（太、細）
　　パレット、筆洗など。



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：11月10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

【能登の置き本をご利用ください】

震災後、日本出版クラブ震災対策室さまから住民のみなさまへ図書の寄贈支援がありました。今回、8回目となりいろいろなジャンルの本が揃っています。秋の夜長のお供にいかがですか？

若山駐在所だより

珠洲警察署若山駐在所
令和８年１１月号
０７６８－８２－０１１０

みんなでとめよう!!
国際電話詐欺

国際電話番号に要注意！



○詐欺の犯人は国際電話番号を使って詐欺電話をかけています

○＋（国番号）から始まる番号や知らない番号からの電話は出ないでください

警察庁推奨アプリで詐欺電話をブロック！

スマホにダウンロードして、簡単に詐欺対策ができます！
ＱＲコードを読み取り、今すぐ詐欺対策を！

詐欺対策 by NTTタウンページ　iOS　Android
詐欺バスター Lite　iOS　Android