蛸島公民館だより
-令和８年11月-

第225号
令和８年11月１日

蛸島町ヨ-139
TEL 82-3202

そろそろストーブの恋しい季節になりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。町民GG大会はお天気に恵まれ、青年団、青年福祉員、GG愛好会、ご参加のみなさまのおかげで無事開催ができました。ありがとうございました。

11月の「町民…」と言えば「町民文化祭」ですね。今年は「カラオケコーナ」「狂言ワークショップ」「町民・児童作品展」ほかで賑やかに開催します。みなさまの力作をお持ちください。

これからは秋晴れと秋雨が交互にきて体調を崩しやすい時期ですので温かくしてどうぞご自愛くださいませ。

町民文化祭　11/13(金)・14(土)

11月13日(金) 9:30~16:00	11月14日(土) 9:00~15:30
9：30～ カラオケコーナ 10：00～ 婦人会「昆布販売」	13：00～ 三宅藤九郎ワークショップ VOL.3　(Part.3) 今年最後の会です。 是非ご参加ください。 
ゲームで賞品ゲット！ 輪投げ・スカットボール	
展　示　物 ・蛸島小児童の作品　・蛸島の祭り写真 ・面匠会「能面」　・生涯学習作品　など	

生涯学習作品募集…教室・個人は問いません。みなさんの力作をお待ちしています。搬入は12日にお願いします。

11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
①（長生会役員会13:30～）	②	③ ㊗文化の日	④ ・いきいき体操 ・脳トレ教室 ・書道教室	⑤ (貸館) ・シルリハ体操(10:00~) ・小さな上映会(13:30~) ・長生会ペタンク(13:30~)	⑥ (第4) いきいき体操 脳トレ教室 ・新聞ちぎり絵教室(13:30~)	⑦ ・日本語教室(14:00~16:00)
⑧	⑨	⑩ (第1) いきいき体操 ・公民館訪問(10:20~)	⑪ いきいき体操 すこやかサロン ・はまなす教室 文化祭会場準備(18:00～)	⑫ (貸館) ・いっぷく館 (第4) いきいき体操 ・長生会ペタンク(13:30~)	⑬ 町民文化祭 13日　14日 カラオケ　狂言ワークショップ　ほか	⑭
⑮	⑯	⑰ (第1) いきいき体操 ・シニアスマホ教室(13:30~)	⑱ ・いきいき体操 ・脳トレ教室 ・書道教室	⑲ (貸館) ・シルリハ体操(10:00~) ・長生会ペタンク(13:30~)	⑳ 便り原稿締切 (第4) いきいき体操 すこやかサロン ・新聞ちぎり絵教室(13:30~) ・まちづくり協議会役員会(18:00～)	㉑ 食改料理教室(10:00～)
㉒	㉓ ㊗勤労感謝の日	㉔ 休館日	㉕ 金沢医科大 いきいき健康サロン13：30～	㉖ 便り印刷 (コミュニティ再建) ・肉まん　あんまん作り 1回目(11:00~) 2回目(13:00~) ・長生会ペタンク(13:30~)	㉗ (第4) いきいき体操 脳トレ教室 ・公民館監査 ・はまなす	㉘ ・歌謡吟詠発表会(10:00~12:00) (貸館) ・日本語教室(14:00~16:00)
㉙	㉚					

今月から来年２月末まで「福祉課の「いきいき脳健康教室」（脳トレ教室）」が始まります。事前にお申込みの方に福祉課より「教室のご案内」が届きますので、日時を確認して教室にご参加ください。これからの寒い季節、身体と一緒に脳もどんどん活性化しましょう。

聞きに来て下さいね!

北陸紫虹会「歌謡吟詠発表会」

日時：令和８年11月28日(土)
10:00~12:00
代表：前山紫峰さん
演目：龍馬、かあさんの歌、南部牛追い唄
白虎隊、いい日旅立ち、祝い船 etc

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	ぶ○○さい
2	○らん○
3	ぶ○かの○
4	じ○○かの○
5	ら○○○くり
6	○ら○け
7	○○こ○い
8	○しか○み○
9	○○りす○
10	○いね○だ○

10月の脳トレに31名の方が回答くださいました。ありがとうございます。
10月号の答えです

1	じじょ
2	すぽーつのひ
3	こうほうすず
4	けろん・さろん
5	きょうじょ
6	たかぎみほ
7	りふじん
8	ぶどうがり
9	にんちしょう
10	くでじゅう

11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
体操（9：30～）その後 お茶会（10：30～）

開催会場	開催日		
第１団地　集会所	火曜教室	10・17	月2回○印ささえ愛センターの「すこやかサロン」
蛸島公民館	水曜教室	4・11・18	
第４団地　集会所	金曜教室	6・20・27	

11月 11・20 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）

11月開催日は
5日(木)
19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。

蛸島町まちづくり協議会からのお知らせ
・**子育て部会**　11月9日(月)19:00～ 第１団地 集会所
・**協議会役員会** 11月20日(金)18:00～ 蛸島公民館

まちづくり公式LINE見てね

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	資源ごみ	燃やさないごみ	危険ごみ	粗大ごみ
毎週（火・金）	第２・４（月）	第１・３(水)	ライター・スプレー缶等 第２(月)	予約が必要（☎ 82-0729）
	9・23	4・18		
3・6・10・13・17・20・24・27	ながもの/有害 第４（月）	ガラス・陶器 第３(水)		予約締切　24
	23	18	9	収集日　30

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 25 回　締切 11 月 6 日(金)

名前	
住所	
☎	

きりとり線



なまえ	

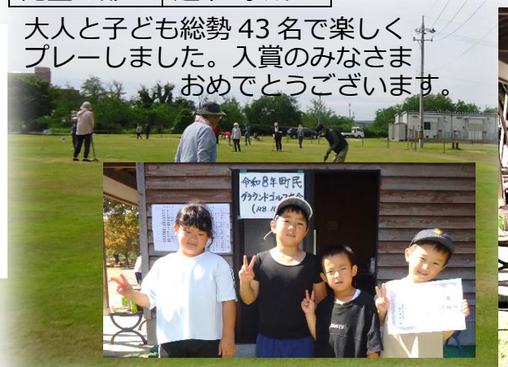
珠洲市の災害用防災無線は、
携帯電話･スマホからでも聞けます。
080-0200-7890
(市内発信のみ無料)
お勧めします！「携帯・スマホに番号登録」

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）

第 25 回町民グラウンドゴルフ大会 結果発表！　10 月 10 日(土)

	優勝	準優勝	第３位	第４位	第５位
男性の部	小林 茂直	酒尾 康弘	濱田 和行	黒見　熙	紅谷 健一
女性の部	福田 圓子	猿谷ゆき子	北濱智恵子	北濱八重子	孫田 秋子
児童の部	道下 泰成				

(敬称略)



大人と子ども総勢 43 名で楽しくプレーしました。入賞のみなさまおめでとうございます。



子ども達は GG 試合の後、モルックもしました。**「ゲームは難しいから楽しい」**その時の子どもの名言です！素晴らしい！

10 月の報告



冬季オリンピック女子スピードスケートのメダリスト（メダル 10 個）高木美帆さんの健康教室が蛸島公民館を含め市内 4 カ所で開催されました。美帆さんのタオルを使った軽体操を教わり、一人ひとり実物のメダルも拝見させていただきました。メダルはとても重かったです。10 月 18 日

10 月 15 日(木)　三崎公民館と合同企画「ふるさとふれあい能登校講座」受講しました。

題「造り続けたい能登の楽園」（ケロンの小さな村代表）上乗（じょうのり）秀雄氏の講演。

概要：彼は能登の大自然を子供も大人も一緒に楽しめるようにと定年後耕作放棄地を開拓し 2009 年に「ケロンの村」(能登町斉和)を開村。震災で施設は崩れたが震災後 U ターンした孫の古矢拓夢さんと一緒に復旧・復興。今後は孫に施設の代表を託し一緒に開拓を続けて持続可能な森林にしたいと語る。

蛸島婦人会が活動で 8 月に「ケロンの村」に行ってとても楽しかったそうです。皆さんも如何ですか。

11 月の行事予定

どなたでも自由にご参加ください。予約は不要です。



小さな上映会 11 月 5 日(木)13:30~蛸島公民館

題名『ディア・ドクター』

原作・脚本・監督：西川美和
主演：笑福亭鶴瓶
出演：永山瑛太・余喜美子・八千草薫　ほか

山あいの過疎の村で慕われていた医師がある日突然…。どうしたの…?それで……？

支援：珠洲に寄り添う会　代表:今井真美子さん

食改料理教室「伝えたい郷土の料理」
日時：11 月 21 日(土)　10:00~13:00
募集：10 人(先着) 申込：蛸島公民館
食改委員紺谷静子さんと一緒に作りましょう！
持ち物：エプロン・三角巾・味噌汁(塩分計量)
みんなで美味しく楽しくお勉強しましょう！

シニアスマホ教室　蛸島公民館　申込不要
日時:11 月 17(火)　13:30~15:00
講師:NTT 西日本のみなさん
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。

日本出版クラブ様より新しく 30 冊の本を寄贈頂きました。（今回 8 回目）これからお家で過ごす時間が多くなると思います。貸し出しも出来ますのでどうぞご利用ください。



石川県能登半島地震
地域コミュニティ再建事業

あっつ あつ！肉まんあんまん作り

11 月 26 日(木)
26 日に午前午後の 2 回開催いたします。
募集人数：11:00～　10 名
　　13:00～　10 名
開催場所・申込み：
蛸島公民館　☎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