三崎公民館だより

令和８年１１月　１日
第３７１号
珠洲市立三崎公民館
TEL・FAX　８８-２０４９

１１月行事予定

6（金）	5･6 年生の自主制作珠洲焼を使った生け花体験（みさき小）		9:25～10:30
6、20（金）	詩吟教室	三崎公民館（和室）	13:30～14:30
6（金）	文化祭 生け花教室	三崎公民館（和室）	18:00～19:00
7（土）	三崎町民文化祭　展示のみ	三崎公民館 講堂	8:30～17:00
8（日）	三崎町民文化祭　展示		9:00～14:00
	三崎町民文化祭　飲食ｺｰﾅｰ　三崎公民館和室･駐車場		10:00～売切まで
	（茶道を楽しむ集い呈茶コーナーもあります…10:00～14:00）		
11、25（水）	みさき書道教室	三崎公民館（和室）	13:30～15:00
12（木）	民生委員定例会	三崎公民館（和室）	8:30～17:00
17（火）	健康長寿のための食習慣　料理教室	公民館(調理室)	9:30～13:00
18（水）	珠洲市介護予防事業「いっぷく館」　三崎公民館（和室）		
	手工作、軽体操、ゲーム、血圧測定など		
	申込み・問合せ先（公社）珠洲市シルバー人材センター　電話：82-6886		
20、27（金）	介護予防教室ぱわふる		
	転倒防止の運動や認知症予防の脳トレなど		
	申込み・問合せ先：珠洲市社会福祉協議会　電話：８８-２１７１		
21（土）	茶道を楽しむ集い	三崎公民館（和室）	13:30～15:30

第５４回 珠洲市文化祭

○芸術展　１１月2日（月）～3日（火・祝）９：００～１６：００…ラポルトすず
○芸能まつり　１１月3日（火・祝）１３：３０～　…ラポルトすず大ホール
※詳細は、広報すず 11 月号をご覧ください。（お問合せ）珠洲市文化協会事務局（教育委員会事務局生涯学習係）℡82-7826

みさき小学校・三崎中学校 合同文化祭「海鳴祭」１１月４日（水）

○午前の会場　みさき小学校体育館･･９：００～１１：２０
○午後の会場　三崎中学校体育館…１３：３０～１５：００

皆さまでぜひご来校ください！

○１１月２９日（日）珠洲市子ども大会（市内小学５・６年生対象）…緑丘中学校体育館

火曜は『百歳体操』 9:00～10:00（和室）

ビデオを見ながら、『かみかみ百歳体操』と、『いきいき百歳体操』を実施しています。

★11/10（火）10：00～ささえ愛センター、ピースウィンズ・ジャパンのすこやかサロン健康相談会です。
★三崎町第１団地（みさき小学校運動場）…毎週水曜日 13：30～お茶会に集まっています。
★三崎町第３団地（里山里海自然学校）…11/5（木）13：30～15：00 お茶会＆防災について
★雲津集会所にて 11/17（火） 14：00～15：30 お茶会＆モルックしよう
★三崎町第４団地（杉山農村公園）…11/20（金）13：30～15：30 サロン＆薬剤師健康相談会

ちょっこし寄ってかんかいね～♪

作品募集

１１月４日(水)～５日(木)に、三崎町民文化祭出展作品を受付しております。（木曜夜…会場設営、金曜…作品展示作業）

作品には、必ず、氏名・作品名のメモを貼ってください。

たくさんの出展をお待ちしております。　終了後の作品搬出については、１１月８日（日）午後２時まで展示しますので、午後２時以降に受け取りに来てください。（当日ご都合の悪い場合は、月曜休館日以外の後日まで預かります。）

三崎町民文化祭

◎駐車場は、三崎中学校も利用できます。

7（土） 作品展示のみ　8:30～17:00

趣味展、芸術展、公民館教室生展、
つばき保育園、みさき小学校・三崎中学校 生徒の作品
書、絵画、陶芸、工芸、写真、手芸、編み物、盆栽、生け花、他

8（日） 作品展示と茶道　9:00～14:00

町民文化祭食堂　10:00～14:00　売り切れしだい終了

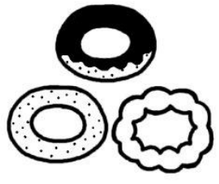


◎文化祭食堂･･･うどん（和室）
◎テント販売･･･焼きそば、フランクフルト、など（駐車場）
◎その他…生鮮魚、梅干し、アクセサリーの販売予定

11月8日(日)のみ　ミスタードーナツを販売します！

6個入り￥1,100







３年ぶりの三崎町民文化祭を一緒に楽しみませんか？
文化祭をお手伝いしてくれるサポーターを募集しています。

★使用済み天ぷら油回収…10月は持ち込み合計37本でした。 使用後なるべく早い持ち込みで資源循環を推進できます。

お問い合わせ････三崎公民館　TEL８８-２０４９

健康と長寿のための食習慣づくり　料理教室　17日(火) 9:30~13:00

指導：珠洲市食生活改善推進協議会

フレイル予防、バランスのとれた食事づくりに、取り組みましょう！

◎エプロン、頭巾、
　塩分測定のため
　自宅味噌汁 を持参。
(マスクもご用意ください)
◎参加費‥無料。
　7名募集





自宅の味噌汁の塩分濃度を測りますので容器に入れてご持参ください。

うすあじ習慣の定着化も学びましょう。

ズームアップ

１０月６日（火）

オリンピック メダリスト「高木美帆と一緒に運動しよう！」

冬季オリンピックに過去４大会出場し、計１０個のメダルを獲得した高木美帆さんが珠洲市内各所を訪問し、地域の人々がいつまでも元気でいてほしいとの思いから、一緒に運動を行い健康増進や認知症予防につながるプログラムを実施しました。





１０月１５日（木）

能登のポケモン見学とふるさとふれあい能登校講座聴講

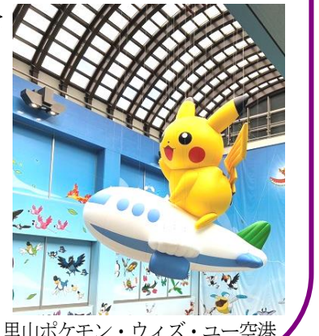


見附島を見渡す海岸「えんむすびーち」のモニュメントでポケモンと写真撮影しました。

ケロンの小さな村　代表　上乗秀雄氏「造り続けたい能登の楽園」

柳田での耕作放棄地を自力で開拓し、里山の自然体験ができる「ケロンの小さな村」をオープン。そして震災被害後の復興や人との流のお話しに元気をもらいました！





のと里山ポケモン・ウィズ・ユー空港

防災コーナー



１０/４(日)　珠洲市総合防災訓練

地区の安全な避難場所へ逃げる避難参加者数を、各区長がシン・オートコールというシステムで報告しました。その後、三崎中学校体育館にて、避難所マネジメントシステムを活用した受付・本部との連携が新しく試されました。例年通り、地域住民・区長・消防団・防災士・市役所担当者が集まって避難所開設・運営訓練を実施しました。

◆みさきG･G協会　秋季大会

１０月８日（木）　鉢ヶ崎ＧＧ場　23 名参加

・総合優勝‥　山岸あや子（73+2 打）②　※ホールインワン＝回数○

・１位‥男性　前根　敏男（81+3 打）①、（ハンデ）　女性　山岸あや子（73+2 打）②（ハンデ）

・２位‥男性　藏前　一雄（85 打）①、　女性　瀬戸　悦子（83 打）①

・３位‥男性　井坂　庄七（81+4 打）①、（ハンデ）　女性　生瀬谷あけみ（90 打）②

・４位‥男性　宮野　　修（86 打）②、　女性　平田よし子（92 打）

スポーツ

１０月１８日（日）**「三崎町子ども会グラウンドゴルフ大会」**２７名参加

小学生　低学年の部‥‥①畠田　朔太朗、②権元　樹、③前根　彩央

　　中学年の部‥‥①吉田　栄美花、②道善　照琉

　　高学年の部‥‥①前濱澪央夏、②前根　慶汰、③権元　純礼

中学生　　男子‥①高筒　利空、②道善　暖琉

　　女子‥①権元紗唯妃、②新出　海碧



↑各部門の優勝者

お知らせ

読書しましょう！

日本出版クラブさんより、追加３０冊の寄贈をいただきました。小説や単行本、スポーツ雑誌、絵本やマンガもあります。

「ブラッサム」のNHK ドラマガイドや筋トレ、痩せたい人への本。料理や手芸のレシピ本もご覧ください。

