



直公民館だより

令和7年4月発行
珠洲市立直公民館
TEL・FAX 82-3798
tada-k@city.suzu.lg.jp

いよいよ新年度のスタートです。進学・進級や新社会人の仲間入り等、新しいことの始まりはワクワクします。ぽっかりと穴が開いたような令和6年。あれから1年3ヵ月経過し、令和7年は僅かながらも復興の兆しがあちこちに見られるようになってきました。着実に前進始めています。

公民館は人がいてこそ活動出来ますが、地区住民の減少という現実を突きつけられ停滞しています。元に戻すことは困難ですが、できることをできる範囲で実施していきたいと考えています。詳しくは5月号でお知らせしますが、新しい主事も決まりました。まさに希望の光です。公民館が町の復興のお手伝い出来るよう努力してまいりますので、ご協力の程よろしくお願いします。

いきいき・さわやか 健康塾

毎週金曜日開催



これまで健康維持のため、長い間百歳体操に取り組んできましたが、かねてからマンネリ化や運動量が少々もの足りないとの声がありました。

そこで、公民館でもWi-Fiが繋がったのを契機に、インターネットによる動画サイト等を利用したいろいろな運動に取り組んでいきたいと思ひます。

一度やってみましたが、昭和歌謡曲に合わせて体を動かす動画もあり、歌いながら運動できると大変好評でした。バラエティーに富んだ運動を楽しみましょう。

その後でペタンク練習をします。

公民館美化活動

4月26日(土)
9:30~12:00

今回は、公民館周辺の生け垣や樹木の剪定、除草等の環境整備をお願いいたします。

屋根をはじめとする公民館の修繕はまだ進んでいませんが、まずは周りを整える所から始めたいと思ひます。ご協力よろしくお願い致します。

作業が終わったらみんなでカレーライスを作って食べましょう。

「ふらっと公民館」上映映画のお知らせ 『奇跡のリンゴ』

青森県弘前。リンゴ農家の木村秋則は、妻の身体を心配していた。年に十数回も散布する農薬の影響で皮膚がかぶれ、数日寝込むこともあった。そんな妻を想い、秋則は無農薬によるリンゴ栽培を決意する。「絶対不可能」な栽培方法といわれ数え切れない失敗を重ね、周囲の反対にあい、極貧の生活を強いられる日々。それでも諦めなかった秋則は、11年にわたる想像を絶する苦闘と絶望の果てに常識を覆す「真実」を発見する。感動の実話を映画化。2時間9分 2013年



3/14 eスポーツ体験

eスポーツ？馴染みの薄い言葉ですが、今年国際大会が開催され益々の普及が期待されています。今回初めて体験する人ばかりでしたが、対戦型でやってみれば面白い！また機会があったらやりましょう。



3/7 直小春の交流会 ～卒業スペシャル～

秋、冬、そして春。合計3回、6年生が企画してくれた交流会。ありがとうございました。中学校生活でもその思いやりの心を大切に頑張ってください。



3/21 健康のための食生活

健康な生活を送るために大切なことは、食事と社会に交わること。

3/15 公民館美化活動

地震後、とりあえず物を押し込んだままの用具室や倉庫の整理整頓をしていただきました。壊れた物等は処分し、大変すっきりしました。ありがとうございました。

【4月】

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	火	ふらっと公民館	16	水	ペタンク教室 10時~11時
2	水	ペタンク教室 10時~11時	17	木	ふらっと公民館 燃やす
3	木	ふらっと公民館 燃やす	18	金	いきいき・さわやか健康塾 9時半~10時 ペタンク練習 10時~11時半 『食改研修活動』
4	金	いきいき・さわやか健康塾 9時半~10時 ペタンク練習 10時~11時半 『食改研修活動』	19	土	健康麻雀教室 13時~16時
5	土	健康麻雀教室 13時~16時	20	日	休館日
6	日	休館日	21	月	休館日 『町づくり協議会』 燃やす
7	月	休館日 『直小入学式』 『緑丘中入学式』 燃やす	22	火	ふらっと公民館 資源・ながもの/有害
8	火	ふらっと公民館 資源・危険	23	水	ペタンク教室 10時~11時 燃やさない
9	水	ペタンク教室 10時~11時 燃やさない	24	木	ふらっと公民館 燃やす
10	木	ふらっと公民館 燃やす	25	金	いきいき・さわやか健康塾 9時半~10時 ペタンク練習 10時~11時半 粗大予約締切
11	金	いきいき・さわやか健康塾 9時半~10時 ペタンク練習 10時~11時半	26	土	公民館美化活動 9時半~10時半 カレーライス作り&会食 10時半~12時
12	土		27	日	休館日
13	日	休館日	28	月	休館日 燃やす
14	月	休館日 燃やす	29	火	昭和の日 休館日
15	火	ふらっと公民館	30	水	ペタンク教室 10時~11時 粗大収集日

※粗大ゴミは、必ず電話予約(リサイクルセンター 82-0729)が必要となります。

今月は、25日(金)までにご連絡ください。回収日は30日(水)です。

3月 直地区町づくり協議会(3/17) 直公民館



今回は、3月7日（金）に開催された地区代表の若手による話し合いの報告を受け協議しました。詳しい内容については今後の議論を経て皆さんにお知らせします。その中で、若い世代ならみんな知っていると思いますが「オープンチャット」というのがあり、簡単な確認作業を経て登録すればネットを通して誰でも（住民及び出身者）議論に参加できるシステムです。その中に出た意見を集約して協議し市への提案の材料にしていきます。とにかく提案内容を明確にして「短期」「中期」「長期」に分けて整理し、出来ることから始めて一つ一つ実現し達成していかないとモチベーションが維持できないという率直な意見もありました。そのとおりです。いつか来るであろうゴールに向かって。

「小学校仮設グラウンドの問題」「道路の修繕と電線地中化の検討」「総合病院の役割の変化とそれに伴う町づくり」「高齢者の通院環境の改善」「消防団倉庫の設置場所」「転出した同世代への思いと町の将来」「亀ヶ谷池周囲歩道や野々江公園等の整備」… 数え上げればきりがありませんが、一つ一つ丁寧に議論を重ねてまいります。

※「オープンチャット」への参加については、公民館に説明書がありますので取りに来てください。

3月 直地区町づくり協議会(3/24) 直公民館



行政も交えた会としては3回目となる協議会が開かれ、市の復旧・復興計画の説明と質疑応答が行われました。

道路については、直地区は令和7年度に調査・測量・設計を実施し、早期に工事着手を目指す箇所がほとんど。ただし、下水道区域においては、下水道の復旧時期と同時になる。

災害公営住宅については、現在のところ市全体で700戸ほど想定し、そのうち直地区は45戸の予定。確定ではなく今後も意向調査を繰り返し、必要戸数を正確に把握していく。外浦方面は戸建て、内浦方面は集合住宅を考えている。10戸以上を一つの団地として整備する計画で、R7～R11の5年間を目標に供給していく。入居は抽せんというウワサがあるが、そうではない。条件（半壊以上で住居のない世帯）はあるが、希望者は入居できる。入居後、コミュニティの維持が課題である。建設候補地は出ているが、市としては農免道路沿いの耕作放棄地に建てたい意向を持っている。

直小学校の仮設グラウンドは、令和6年度3月末までに完成すると聞いていたが、全く工事が進んでいない。思いっきり運動できるグラウンドがないというのは、学校生活を送る上で大問題。子どもに合わせた学校を目指し、一度珠洲市を離れた子どもたちを呼び戻したいなら、早急に仕上げてほしい。

・直小児童が海の体験学習を楽しみにしている。早く海に出られるようにマリン施設を建設してほしい。
・お年寄りや子どもたちが思いっきり遊ぶことができるよう公園や歩道の復旧を急いでほしい。
・絶景街道や海水浴場の整備を検討してほしい。
・若山川の川底が上がっている。水害の危険性が増している。

歌ってリハビリ 「防災力」 声で引き出せ！

新聞記事で読みました。「声を出すこと。そのひと言が聞こえることで助かる命がある。」と。地震の影響で、部屋でテレビを見る時間が多い生活になっていませんか？テレビは受け身ですから、声を出す機会がめっきり少なくなっているのではないのでしょうか。運動不足になってしまうのは仕方ないことです。ならば、足が動かないなら声があります。いざという時、「助けて！」と声を張り上げることができるよう、日頃から「歌ってリハビリ」それが「防災力」につながります。みんなでおしゃべりしましょう。みんなで声を出して歌いましょう。目的は防災力の向上です。命を守ることです。

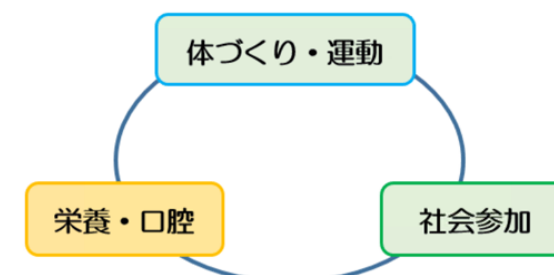
公民館でお待ちしております

「フレイル」って何？

「フレイル」とは、年齢を重ね、心身の機能や、社会的なつながりが弱くなった状態です。早めに気づき適切な取り組みを行うことで、進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防の三本柱



社会とのつながりを失うことは、
フレイルの最初の入り口です

フレイル予防には、公民館がお勧めです！

- ① 徒歩や自転車等で公民館へ足を運びます。
- ② 体操やペタンクで運動しましょう。
- ③ おしゃべり、カラオケ、麻雀などで人との関わりをもちましょう。

伝言板

・「二十歳のつどい」の写真を取りにおいでください。
・Wi-Fiが使えるようになりました。パスワードは館内に掲示してあります。