

若山公民館だより 6月

第209号
令和7年6月1日
珠洲市立若山公民館
TEL 0768-82-6153



山の緑もいっそう深まり、さわやかな初夏から梅雨、そして暑い夏へと移行する時期となりました。昨年の震災、豪雨災害で大きく変わった農地ですが、たっぷり水を張られた水田では田植えが行われ、風に揺れながら成長している早苗の姿に元気をもらっています。

公民館におきましても多くのみなさま方がご参加いただける行事の実施に向け取り組んでまいりますので、変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。

なお、季節の変わり目のなか体調管理には十分ご配慮ください。

若山公民館長 向井 辰郎

◇ 6月の公民館行事・教室予定 ◇

毎週（金）	10:00～11:00	「いきいき百歳体操」
3日（火）	13:30～15:00	「快うん体操」 便秘解決策・腸活など
5・19日（木）	10:00～13:00	「介護予防教室 ばわふる」
6日（金）	13:30～15:00	「シルバーリハビリ体操」
7日（土）～13日（金）	9:00～16:00	「山野草展」
7日（土）	12:00～15:00	「たこやきパーティー」
11日（水）	10:00～12:00	「ウォーキング」
12日（木）	14:00～16:00	「詩吟教室」
16日（月）	9:00～12:00	「エステ」
17日（火）	13:00～15:00	「健康づくりイベント」
18日（水）	13:30～15:00	「ほっこりタイム」
21日（土）	9:00～12:00	「若山町ペタンク交流会」
21日（土）	15:50～16:20	「狂犬病予防注射」
24日（火）	14:00～15:00	「民生児童委員会」
25日（水）	13:30～15:00	「小さな上映会」 種まく旅人
28日（土）	14:00～16:00	「卓球教室」

☺ 榊原千秋先生による ☺

【快うん体操】 開催します



日 時：6月3日（火）13:30～
場 所：若山公民館
お問合せ：ピースウインズ・ジャパン
または若山公民館 82-6153

【小さな上映会】 ご好評につき 第7弾！

今回は「種まく旅人～くにうみの郷～」を上映します。

主演：栗山千明・桐谷健太
監督：篠原哲雄

「珠洲に寄り添う会」の支援者による映画上映です。
お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

開催日：6月25日（水）
時 間：13:30～
場 所：若山公民館 講堂

ウォーキングのご案内

開催日：6月11日（水）
時 間：10時スタート
場 所：若山公民館集合 小雨決行
持ち物：タオル、帽子、飲み物、
てくてく日記帳
コース：若山公民館 周辺

*申込不要 どなたでも参加できます。
*時間厳守をお願いします。
◎みなさまのご参加をお待ちしております。

卓球教室のご案内

お友達を誘って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：6月28日（土）
14:00～16:00

場所：若山公民館
主催：ピースウインズ・ジャパン



【趣味の山野草展】を開催します

山野草愛好家のみなさんが栽培されている山野草の鉢植えを展示いたします。
貴重な植物をぜひ、ご鑑賞ください。

開催日：6月7日（土）～6月13日（金）
時 間：9:00～16:00
13日（金）は12:00まで
場 所：若山公民館 図書コーナー

たこやきパーティー

☆いっしょに焼きながら
☆おしゃべりしながら
☆カラオケもあります♪
☆楽しくわいわい♪
・6/7（土）12時～15時
・若山公民館
・無料



提供：珠洲ひのきしんセンター

若山地区ペタンク大会開催

日 時 : 6月21日(土)
 時 間 : 8時45分受付開始・競技9時スタート
 会 場 : 旧若山保育所グラウンド
 持ち物 : 飲み物、帽子、タオル
 参加費 : 無料
 参加対象 : 若山地区ペタンク愛好者なら
 どなたでも参加できます
 申込み : 3人1チームでお申込みください
 6月14日(土) 公民館まで



令和7年度 犬の登録と狂犬病予防注射のご案内

*日 時 6月21日(土)15:50~16:20
 場 所 若山公民館 駐車場



◆当日持参するもの◆

【犬の登録が済んでいる人】 【新しく登録する人】
 ①予防注射料金3,500円 ①登録料3,000円
 *ハガキ配布をしていないため ②予防注射料金3,500円
 飼い主の氏名、犬の名前が (いずれも犬1頭あたりの金額です)
 わかるようにしてください。

お問い合わせ 環境建設課環境係(Tel 82-7743)

☆ エステのご案内 ☆

日頃の疲れを、この機会に体験
 し癒されてみませんか?
 メイクやネイルもしています。



内 容: ハンドマッサージ・
 フットマッサージ
 首肩マッサージ・アロマトリートメント
 メイク・ネイル等

日 時: 6月16日(月) 9時~12時

場 所: 若山公民館 和室

団体名: 特定非営利活動法人 ソシオの杜

《ほっこりタイム》

地域の方々の憩いの場と
 して、毎月第3水曜日に開催
 します。どなたでも参加可能
 です。お誘いあわせのうえ、
 ぜひお越しください。

内 容

地域住民の方で開催し、
 月毎テーマを設けて取り組
 みます。歌や手芸、料理や
 体操、ゲームなどみなさんと
 おしゃべりしながら、
 「ほっこり」したひと時を
 過ごしませんか?

*今月も引きつづき、
 【歌&手話】をします



日時: 6月18日(水)
 13時30分
 場 所: 若山公民館

健康 づくりイベント

開催日時
 6月17日(火)
 13:00~14:00

開催場所
 若山公民館 和室

- 1 ギター伴奏でいっしょに唄いましょう
 - 2 クスリと健康のお話
 - 3 鍼(刺さない)治療
- *服は着たままうつ伏せで、
 治療時間は5分程度です



【鍼灸師・薬剤師 増田 健治】



真剣勝負!



優勝! 橋元さん
 【5/17 卓球教室】

5月のイベント ベストショット



5/15(木) 健康増進センターの奥佐さん
 による活動量計の活用のお話と、軽体操が
 ありました。とてもわかりやすく、体操も音楽に
 合わせ楽しく取り組みました。



【5/15 活動量計を活用してみよう】

5月20日(火) 当日は、小雨ではありましたが
 お集りいただきました参加者のみなさんと古蔵地
 区周辺をウォーキングしてきました。日頃からウォ
 ーキングされている方々なので、小雨が降ろうが
 元気よくおしゃべりをしながら、約8,000歩を歩
 きました。公民館へ帰って来た時には、じんわりと
 良い汗をかいて気分もスッキリとしました。
 6月も予定していますのでぜひ、ご参加ください。



【5/20 ウォーキング】



5/24(土) 震災より珠洲市を中心に支援を
 続けてくださっている、能美市赤十字奉仕団
 三道山子ども食堂・宝達志水町赤十
 字奉仕団のみなさんが、若山公民館
 で炊き出しの提供をしてくださいま
 した。お弁当、たい焼き、わた
 菓子その他、たくさんのご支援を
 いただきました。
 来館者は、久しぶりにお会いした
 方々との食事を通じて交流を楽し
 んでおられました。今回、活動し
 ていただきました、赤十字奉仕団のみなさま
 に感謝を申し上げます。