

蛸島公民館だより

-令和7年6月-

第208号
令和7年6月1日
蛸島町ヨ-139
TEL 82-3202



6月の公民館行事・貸館・教室 予定表

予定表の教室開催で場所記載無しは公民館での開催。



日	月	火	水	木	金	土
①	②	③ ・いきいき体操 (第1) ・ささえ愛健康相談会 ・ピンポン部 (女性)	④ ・いきいき体操	⑤ ・シルリハ体操 (10:00～) ・小さな上映会 (13:30～) ・長生会 ペタンク練習	⑥ ・いきいき体操 (第4) ・区長会役員会 (18:00)	⑦脳トレ回答締切り ・(児童 9:30～) ファミリーデー プレゼント作り ・鍼灸イベント (13:00～16:00)
⑧	⑨ 日曜・月曜・祝日は休館です。	⑩ ・いきいき体操 (第1) ・ピンポン部 (男性) ・しゅうじ倶楽部 (13:30～)	⑪ ・いきいき体操 ・ささえ愛健康相談会	⑫ ・いっぽく館 (10:00～) ・長生会 ペタンク練習 ・鍼灸体験 (15:00～17:00)	⑬・いきいき体操 (第4) ・蛸島まちづくり協議会 設立準備会 (18:00)	⑭ ・スマホ教室 (10:30～) ・クラウンショー (第4団地集会所)
⑮ 父の日	⑯	⑰ ・いきいき体操 (第1) ・ピンポン部 (女性)	⑱ ・いきいき体操	⑲ 便り原稿締切り ・シルリハ体操 (10:00～) ・長生会 ペタンク練習	⑳ ・いきいき体操 (第4) ・ささえ愛健康相談会	㉑ ・狂犬病予防注射 (11:20～11:40) ・第3地区民生委・推進員会 (13:30～)
㉒	㉓	㉔ 便り印刷 ・いきいき体操 (第1) ・しゅうじ倶楽部 (13:30～) ・ピンポン部 (男性)	㉕ ・いきいき体操	㉖ ・蛸島町高齢者 GG 大会 ・長生会 ペタンク練習	㉗ ・いきいき体操 (第4) ・掘ちえみさんとの交流会 (14:00～15:00)	㉘ ♡♡
㉙	㉚	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡♡	♡♡

入梅の折、みなさまにはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。公民館では関係方々のご協力をいただき久し振りの町内高齢者 GG 大会を開催いたします。他にも色んな事業をご用意いたしましたので、この時期長雨で体調を崩しやすくなりますが、みなさまお元気でお過ごしになり、館にもお気軽にお立ち寄りください。

蛸島町 高齢者

グラウンド・ゴルフ大会開催のお知らせ

6月26日(木) 珠州市グラウンド・ゴルフ場

受付:8:30～ 開会式:8:45

参加資格:65歳以上の蛸島町民

参加費:無料

申込締切:6月14日(土) 正午まで

*悪天候の場合は27日(金)に順延いたします。

お問合せ・申込み:蛸島公民館 (82-3202)

6月11日(水)より練習開始!参加者募集!
珠州市グラウンド・ゴルフ場にて 8時30分から練習をいたします。教室参加希望の方は現地に集合下さい。
お問合せ・申込み:蛸島 GG 教室 (練習毎週水曜日)
新谷良一 (☎ 090-4681-1545)

まちづくり協議会設立について

日時:6月13日(金) 18:00～ 蛸島公民館

いよいよ「まちづくり協議会」設立に向けて動き出しました。町民全員で知恵を出し合って進めて参ります。参加は自由です。是非ともご参加ください。お待ちしております。

男性も卓球!ということで
第2・4火曜日 13:30～
教室を開催いたします。
内履きシューズ持参でご参加ください!



犬の狂犬病 予防定期注射

*市内巡回接種することになりました。

日時:6月21日(土) 11:20～11:40

場所:蛸島公民館 駐車場

未だお済みでない方は、責任をもって愛犬の登録(未登録の犬)と予防接種をしてください。各会場での接種時間は短いのでご注意ください。

脳トレ5月号の答え合わせ(2と6に出題ミスがあり、申し訳ございませんでした)。

1	わかばのめ	6	ろうどくかい
2	がっぱのと	7	きおくてん
3	りはびり	8	きーぼーど
4	きねんび	9	いのちのな
5	しゃざい	10	いのうえまお

6月の予定

健康寿命を延ばしましょう

目指せ100歳!! いきいき体操教室

体操(9:30～) その後 お茶会(10:30～)

開催会場	開催日	各会場月1回〇印
第1団地 集会所	火曜教室	3・10・17・24
蛸島公民館 (ホール)	水曜教室	4・11・18・25
第4団地 集会所	金曜教室	6・13・20・27

6月3・11・27日は在宅や他の地区の方もどなたでも「ささえ愛健康相談会」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)

6月
5日・19日(木)
時間:10:00～
場所:公民館
講師:山王さん
平生さん
ほか

※申込不要
時間にご来館
ください。

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

大ごみの収集が再開しております。出すときは事前に電話予約が必要です。

必ず分別し 8時30分までに決められた場所に出しましょう。

当面の間、半透明で中身が分かる袋(60cm以内)であればゴミを入れて出すことが可能です。

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・電話番号もご記入ください。

お名前	
住所	
☎	

きりとり線

5月の行事報告

5月10日(土) ピアノ演奏会 「ふれあい音たいむ」がありました。

主催: 権谷達哉さん
キーボード演奏: 山田小津紀さん

演奏してくださった
七尾市の山田さんは
親子3代(母・娘・孫)
の仲よし3人組。
ピアノ演奏・演歌あり
三味線ありでとても
楽しい演奏会でした。
主催された権谷様、
ご参加下さった皆様も
ありがとうございました。



5月16日(金) 歌集朗読会がありました。

金沢在住の出島美弥子さんがご自身の闘病・被災生活の中での思いを朗読されました。みなさんも今の心の内・思いを書き留めてみませんか。



出島さんより参加者に2冊公民館に数冊の歌集のプレゼントをいただきました。貸し出しも致します。また、花言葉が「希望」という可愛いガーベラもいただきました。出島さん、そしてお世話くださいました宝立ご出身の表正人さんありがとうございました。



5月22日(木) 活動量計説明会しました。



健康増進センターの奥佐千恵さんに活動量計の使い方・送信方法を習い、音楽に合わせて「おくさサイズ」体操をしました。期間中の歩数を競う恒例「歩数イベント」(詳しくは広報すず6月号をご覧ください。)の申込用紙がありますので、イベントにグループ参加を希望の方は公民館まで取りにおいでください。

5月8日(木) 13:30~ 脳トレ教室しました 珠洲市総合病院 リハビリテーション科 新出さやか先生

「出掛ける」ことはとても脳トレになるそうです。みなり・服装・時間等準備に色々考えますものね。脳トレ教材(ぬりえ・おりがみ・書写・ナンプレ等)も館に多数いただきました。ご自由にご利用ください。



*協力: 珠洲ささえ愛センター

6月の行事等のお知らせ

第5回小さな上映会

6月5日(木) 13:30~
公民館 ホール

「今夜、ロマンス劇場で」

主演: 綾瀬はるか

支援: 今井真美さん(珠洲に寄り添う会)

募集します

発災から1年半が過ぎ、みなさんの今の思いを募集します。ひと言で結構です。何でも構いません。誰でもOKです。公民館までお持ちください。まとめて文集等に出来れば...と考えております。よろしくお願いいたします。

お名前	(仮名・イニシャルでも可)	年齢	才
		電話	

堀ちえみさんとの 交流会



日時: 6月27日(金)
14:00~15:00

蛸島公民館 ホール

*5/16(金)の朗読会でご縁をいただいた表正人さんのご紹介で蛸島公民館に堀ちえみさんが来て下さることになりました。短いお時間ですが一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪たくさんのご来館をお待ちいたしております。

「日本出版クラブ震災対策室」様の「能登の置き本」はもうご利用になられましたか? 新しい本も入りました。貸し出しもしておりますのでどうぞご利用ください。



みんなで笑顔になっちゃおう!!

観覧無料



クラウンショー

6月14日(土) 15:00~
蛸島第4仮設集会所



楽しいクラウン(道化師)がやってくる。みんなで笑顔になっちゃおう!!

公民館で コピー出来ます
(普通紙)。

どのサイズ(A4・B4・A3)も
1枚 10円

*留守時あり。ご来館前にお電話ください。

「鍼灸でリラックス」イベント開催 刺さない鍼を体感してみませんか?

6月7日(土)

13:00~ 蛸島公民館

講師: 札幌市の増田健治さん
服を着たまま、1人5分ほどの鍼体験です。

13:00~講師のギター演奏でみんなで歌をうたって、リラックス! その後、鍼灸師で薬剤師の資格もある先生のお話。

14:00~16:00 鍼体験。

緊張した身体をほぐして元気に歌だけ・体験だけの参加もOKで免疫力アップ!是非ご参加ください。

*追加開催 蛸島公民館(鍼体験のみ)
5月12日(木) 15:00~17:00



珠洲市の災害用防災無線は、
スマホ・携帯電話からも聞けます。

080-0200-7890

防災放送が聞き取れなかった時など、
かけてみてください。

*珠洲市内からの発信のみ
通話料無料です。

シニアスマホ教室

6月14日(土) 10:30~

講師: BHN テレコム協議会 姉崎幸雄氏
場所: 蛸島公民館

*今回はスマホ以外にパソコン(ワード、エクセル、パワーポイントなど)についても相談に応じていただきます。
参加・相談は無料です。
ご参加お待ちしております。

第3地区民生委・推進員会議

6月21日(土) 14:00~

蛸島公民館 図書室

第3地区とは正院・蛸島地区です。
委員のみなさまよろしく願いいたします。

いつもご協力いただき誠に
ありがとうございます。

・空き缶のプルタブ・古切手

寄付先: 珠洲市社会福祉協議会



・廃食用油 1ℓ: 自然共生ポイント シール 50 P
回収: 公民館玄関前の 青いボックス または
トチポ 60P

・ベルマーク

寄付先: 市内のスーパー