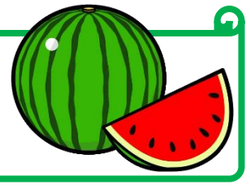
若山公民館だより　8月



第２１１号　令和７年８月１日　珠洲市立若山公民館　TEL 0768-82-6153

暑中お見舞い申し上げます。

連日猛暑が続いた7月中旬に梅雨明けが宣言され、本格的な夏の暑さが続いています。田畑では稲や野菜たちが連日の激しい日照りにも負けず元気を出して頑張って成長を続けています。それにも増して周りの雑草たちも負けずに大きくなり、草刈り作業も忙しくなってまいります。くれぐれも暑さで体調を崩されないよう、適度な休憩や水分、塩分の補給、エアコンの使用など熱中症対策を忘れず厳しい夏を乗りきっていただきますよう願っております。　若山公民館長　向井　辰郎

若山川沿いにあらわれた断層の謎にせまる

先月7月27日（日）ラポルトすずにて【地震活動に関する総合調査の成果報告シンポジウム】が開催されました。令和6年能登半島地震の総合調査で得られた最新の知見を共有され、地震や津波に対する備えや防災行動、地震や津波に強いまちづくり、地域社会についての講演会でした。

8月9日（土）に若山公民館で開催される講演会では、令和6年1月1日に発災した能登半島地震にともない若山川沿いに最大約2メートルの高さの断層があらわれたきっかけや、これまでの調査で明らかとなった若山川沿いの断層についても紹介していただきます。また、この断層のジオ資源化についても考えます。自分たちの住んでいる地域に起こった断層の謎についてぜひ、専門家の知見をお聴きください。お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

日時：8 月 9 日（土）13:00 開場・13:30 開演～15:30 終了　若山公民館にて開催

【講演タイトル】
令和６年能登半島地震はどんな地震、そして今後は？

平松 良浩
（ひらまつ よしひろ）

【講演タイトル】
若山川沿いの断層と地震の関連性：断層は再び動くのか？

安江 健一
（やすえ けんいち）

【講演タイトル】
断層の活動時期をどう決めるのか？ルミネッセンス法を用いて

三浦 知督
（みうら かずまさ）
金沢大学博士研究員

健康　づくりイベント

開催日時　8月13日（水）
14：00～16：00

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　健治氏】

《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。
＊今月は【歌】をします
日時：8月20日（水）
13：30～15：00
場所：若山公民館　和室

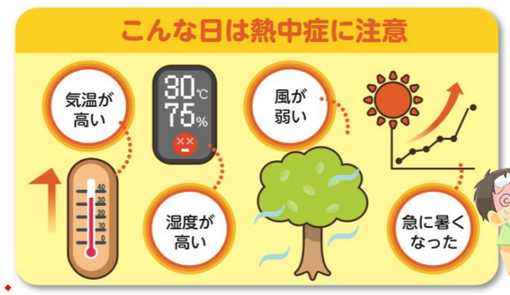
◇　８月の公民館行事・教室予定　◇

毎週（金）	１０：００～１１：００	「いきいき百歳体操」
１日（金）	１１：００～１１：３０	「シルバーリハビリ体操」
2日（土）	９：００～１０：３０	「長寿会・公民館清掃活動」
7・21日（木）	１０：００～１３：００	「介護予防教室　ぱわふる」
8日（金）	１０：００～１１：３０	「東洋大学生によるお茶会交流」
9日（土）	１３：００～１５：３０	「若山川沿いの断層の謎！」平松良浩氏
１３日（水）	１４：００～１６：００	「健康づくりイベント」増田健治氏
２０日（水）	１３：３０～１５：００	「ほっこりタイム」
２４日（日）	１０：００～１５：００	「ボーイスカウト」金沢第 17 団
２６日（火）	１４：００～１５：００	「民生児童委員会」
２７日（水）	１３：３０～１５：００	「高齢者のワークショップ」
３０日（土）	１０：００～１１：３０	「有酸素運動で身体づくり」

＊８月の詩吟教室はお休みします。次回は 9/11（木）の予定です。

熱中症は予防できます

熱中症予防には**水分・塩分の補給**と**暑さを避ける**ことが大切です。熱中症のリスクが高い方には、周囲からも積極的な声掛けを行いましょう。



若山地区の高校生！ウエイトリフティングでめざせ全国優勝！！

若山町広栗（現在は仮設住宅にお住まいです）の橋本侑大さん（18 歳）を紹介します。 侑大さんは石川県立飯田高等学校の 3 年生。部活はウエイトリフティング部に在籍しています。昨年 6 月の北信越大会では 89 kg級で優勝！ 8 月に長崎県で開催されたインターハイでは個人 7 位、団体準優勝！と快挙を成し遂げました。

今年に入り 3 年生となった侑大さんは 5/31 県総体 89 kg級優勝！ 6/22 北信越大会 89 kg級でも優勝し、これまでの大会で数々の好成績を収められました。ウエイトリフティングを始めたきっかけは、小学 4 年生の頃母親の勧めで興味を持ち始め中学 3 年頃から本格的に浅田監督の指導のもと、全国大会にも出場し 73 kg級 6 位に入賞。これから、と意気込みを熱く練習にも力が入ってきたなか、令和 6 年 1 月 1 日の能登半島地震で状況が一変してしまいました。

地震により、侑大さんをいつも応援し、一番の理解者でもあった大好きな祖母（倉指みち子さん）を一瞬にして亡くされました。自宅は全壊し住む家もなくなり、半年間自宅裏の農業用ビニールハウスで避難生活を余儀なくされました。祖母を亡くしたショックからしばらくはウエイトをする気持ちになれず、周りの状況をみながら一日一日を過ごすことが精一杯だったそうです。そんな侑大さんを心配し、浅田監督から何度も連絡がきました。「侑大、いつまでもこのままではおばあちゃんも悲しむぞ。おばあちゃんのためにもまた、いちから頑張ろうや。」と。心の片隅でこのままでは駄目だと思い始めていた頃の侑大さん、監督の言葉がきっかけとなりやる気が出てきたそうです。母（まりかさん）も実母を亡くし自宅も全壊し気力を持てなくなっているなか、侑大さんの身体づくりとなる食事の面をサポートして家事に励んで気を紛らわせていたそうです。息子の頑張っている姿が生きる気力となっていました。農業用ビニールハウスでの生活は色々なことがありました。冬の寒さに耐え、5 月の日差しの暑さに熱中症一歩手前になりながらも身を守るために家族で工夫をし、協力し合って乗り越えた 6 ヶ月間は辛く苦しい時もあったけれど「**生きること**」を考え、頑張れた時間になったそうです。

震災発災から一年と七か月が経ちました。お一人、お一人の自分に置かれた環境、状況のなかでみなさんは歯を食いしばって頑張っておられます。

そんななか、少しでも明るい気持ちになれるよう同じ若山地区で奮闘する高校生を紹介いたしました。

最後に、侑大さんより「8 月 7 日から 11 日にかけて鳥取県でインターハイが開催されます。皆さんに元気をお届けできるよう頑張ります！応援宜しくお願いします。」と、大きな身体で少し照れながら笑顔でこたえてくれました。地域のみなさんの応援が、侑大さんの**チカラ**になります。応援よろしくお願いいたします！
＊若山地区からオリンピック選手が誕生するかもしれませんね！

若山長寿会　公民館清掃活動

若山長寿会の活動の一環として年に２回、公民館清掃活動を行われております。
暑い中ではありますが、今回もよろしくお願いいたします。

日時：８月２日（土）９：００～
場所：若山公民館

今年は特に暑い日が続いています。
体調管理をしっかり行い無理せずにこの夏を乗り越えていきましょう。

有酸素運動で体づくり

有酸素運動とは体に軽度の負荷をかけ酸素を取り込みながら実施する運動であり、筋肉を動かすと自動的に全身の血流が促され血液循環がスムーズになり疲労回復に繋がります。公民館で有酸素運動を体験してみませんか？

８月３０日（土）１０：００～
主催：ピースウインズ・ジャパン

ワークショップ開催！

いっしょに楽しく
ココロと身体を
動かしましょう！

参加無料

- 8月27日(水)
- 13:30～14:30
- 若山公民館

「小さな上映会」の前におこなっている五感を使ったワークショップを開催します

主催：「小さな上映会」&「10つぶのたね～TenSeeds～」
助成：アーツカウンシル金沢
（金沢市文化芸術活動能登復興支援事業）

7月のイベント ベストショット

7/12（土）「星稜大学生と留学生によるお茶会」が公民館で開催されました。
当日、学生さんたちはマイクロバスで金沢を朝７時に出発され、若山公民館に到着。地域の参加者のみなさんとふれあい、交流を深められました。地域参加者さんからは、「こんな機会でもなけりゃ若い学生さんや留学生さんと話できんし、また、来てください。楽しかったわ。」と喜んでおられました。

7/23（水）夏の移動測定会が行われました。猛暑のなか足をお運びいただきありがとうございました。何をするにも健康が一番です！この日に習った運動をご自宅でも続けてくださいね。貯筋！貯筋！

7/11（金）薬剤師による健康相談

7/3・17（木）介護予防教室ぱわふる