

# 蛸島公民館だより

## -令和7年8月-

第210号  
令和7年8月1日  
蛸島町ヨ-139  
TEL 82-3202

甚暑の候、みなさまいかがお過ごしでしょうか。お盆を控え色々ご予定がお有りかと思われますが、まだまだ暑さは続きます。無理なさらずご自愛なされて健やかに過ごしてください。熱中症にならないよう「こまめに水分・塩分補給」「クーラー利用」等の対策をお願いいたします。

### 蛸島町まちづくり協議会設立総会のお知らせ

日時：8月24日(日) 17:00～ 蛸島小学校 体育館

多くの町民の方に参加して頂きたく市の地域住民意見交換会と同じ日に開催します。誰でも参加できます。たくさんのご参加をお待ちしております。 設立準備会より

### 珠洲市地区住民意見交換会のお知らせ

日時：8月24日(日) 18:00～ 蛸島小学校 体育館

「まちづくり協議会設立総会」終了後、開催されます。みなさまお揃いでご参加ください。

## 8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                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 公民館では8月も色んなイベントをご用意いたしましたので、どうぞみなさま、お揃いで涼みにおいでください。お待ちしております。     |                                                |                                                            | ①<br>・いきいき体操 (第4)<br>・区長会役員会 (18:30)                                  | ②<br>オーケストラ・アンサンブル 金沢 (11:00～) 蛸島公民館                                                      |
| ③                                                                                   | ④                                                                                   | ⑤ (第1)<br>いきいき体操<br>ささえ愛健康相談会<br>・ピンポン部 13:30～(女性)<br>・鍼灸(15:00～) | ⑥<br>・いきいき体操<br>・10つぶのたね ワークショップ (13:30～14:30) | ⑦<br>・シルリハ体操 (10:00～)<br>・長生会 ペタンク練習 公民館フォーラム (七尾市 10:00～) | ⑧<br>・いきいき体操 (第4)<br>・奥野 光ショー (14:00～公民館)<br>・蛸島まちづくり協議会設立準備会 (18:30) | ⑨<br>  |
| ⑩                                                                                   | ⑪ (祝) 山の日                                                                           | ⑫<br>休館日                                                          | ⑬<br>・イベント準備                                   | ⑭<br>・イベント 第25回「太鼓と踊りの夕べ」                                  | ⑮<br>・イベント 後片付け                                                       | ⑯<br>・手芸教室 (13:00～)<br>・鍼灸 (15:00～)                                                       |
| ⑰                                                                                   | ⑱                                                                                   | ⑲<br>・いきいき体操 (第1)<br>・ピンポン部 13:30～(男性)<br>・しゅうじ倶楽部 (13:30～)       | ⑳<br>いきいき体操<br>ささえ愛健康相談会                       | ㉑<br>・いっぶく館 (10:00～)<br>・長生会 ペタンク練習                        | ㉒<br>いきいき体操<br>ささえ愛健康相談会 (第4)<br>便り原稿締切                               | ㉓<br> |
| ㉔                                                                                   | ㉕                                                                                   | ㉖<br>便り印刷<br>・いきいき体操 (第1)<br>・ピンポン部 13:30～(女性)                    | ㉗<br>・いきいき体操<br>・はまなす教室 (13:30～)               | ㉘<br>・シルリハ体操 (10:00～)<br>・長生会 ペタンク練習                       | ㉙<br>・いきいき体操 (第4)                                                     | ㉚<br>・スマホ教室 (10:30～)                                                                      |
| ㉛                                                                                   | ㉜                                                                                   | ㉝                                                                 | ㉞                                              | ㉟                                                          | ㊱                                                                     | ㊲                                                                                         |

### ※ 体操教室お休み

8/12(火)～8/15(金) お盆期間中の体操教室はお休みいたします。ご理解をお願いいたします。

### 復興・珠洲の夏まつり

「第25回 太鼓と踊りの夕べ」

日時：令和7年8月14日(木) 開演午後4時～終演午後8時予定  
会場：珠洲市営野球場

世界を旅するプロ和太鼓集団「倭-YAMATO」が、昨年に続き出演します。通年協力してくれた数団体も出演いたします。夏の一夜を楽しんで頂けますよう頑張りますので、皆さまお誘いのうえ、ぜひご来場ください。お待ちしております。

### 必ず分別し 8時30分までに決められた場所に。

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。

| 燃やすごみ                       | 資源ごみ     | 危険ごみ<br>(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4 (月) 25           | 第1 (水) 6<br>第3 (水) 20 |
| 1・5・8・12・15・<br>19・22・26・29 | 11・25    | 第2 (月)<br>11          | 粗大ごみ (予約 ☎ 82-0729) | 予約締切 26<br>収集日 29     |

## 8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○の印 |
|-------------|----------------|-----------|
| 第1団地 集会所    | 火曜教室 5・19・26   | 「健康相談会」開催 |
| 蛸島公民館 (ホール) | 水曜教室 6・20・27   |           |
| 第4団地 集会所    | 金曜教室 1・8・22・29 |           |

8月5・20・22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)

8月開催日は  
7日・28日(木)  
時間:10:00～  
場所:公民館  
講師:山王さん  
平生さん

※申込不要  
開始時間までにご来館ください。

2025 8.2 土 蛸島公民館

演奏曲目  
J.S.バッハ：アリア  
見上げてごらん夜の星を、他

主催・お問合せ (公財) 石川県音楽文化振興事業団 076-232-01

観覧無料

オーケストラアンサンブル金沢  
復興応援コンサート  
珠洲公演

バーカシオン 第1ヴァイオリン 第2ヴァイオリン ヴィオラ チェロ  
渡邊 昭夫 坂本 久仁雄 トロイ・グーギンズ 丸山 萌音輝 早川 寛

|             |    |         |
|-------------|----|---------|
| 脳トレ7月号の答えです | 1  | さんぎいん   |
|             | 2  | うみのひ    |
|             | 3  | こまどりしまい |
|             | 4  | さらまわし   |
|             | 5  | こべつしどう  |
|             | 6  | てれびかいぎ  |
|             | 7  | えんどうまめ  |
|             | 8  | ほりちえみ   |
|             | 9  | いにしやる   |
|             | 10 | まつばぼたん  |

## 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。

第10回 締切8月8日(金)

|     |  |
|-----|--|
| お名前 |  |
| 住所  |  |
| ☎   |  |



大人も子どももみんなでぬりえにちょうせんしてもってきてね。プレゼントご用意しております。

|     |  |     |    |
|-----|--|-----|----|
| なまえ |  | おとし | さい |
|-----|--|-----|----|

## 6月・7月の行事報告



おめでとうございます!

| 順位   | お名前     |
|------|---------|
| 男性優勝 | 道下 吉信さん |
| 2位   | 濱田 和行さん |
| 3位   | 田中 明さん  |
| 女性優勝 | 田中 和子さん |
| 2位   | 濱田 量子さん |
| 3位   | 北濱智恵子さん |

大会は雨のため1日延期して、6月27日(金)に行いました。

6月27日(金)

### 「堀ちえみさんとの交流会」をしました。

大病を経験され、大変な努力でお声を取り戻された彼女だからこそ、今を生きる私たちの心に響くお話でした。11月にまたご来館くださる予定です。お楽しみに!



7月2日(水)

### 「食改料理教室」を開催しました。

#### 「からだに優しく、そしておいしい」料理

味の素フクトリー様・味の素様・市食改委員のみなさんと、蛸島町にぴったりの魚の料理2品、簡単なのに美味しい「トマトとモズクの酢の物」とデザートを作りました。毎回男性数名の参加もあり、賑やかな教室です。今後は「男の料理教室」開催も有りかも…。世の男性の皆さん、料理のレパートリーを増やしませんか! その時は是非ご参加くださいね。



普段よく食べている食品の塩分量を知ろう!

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| 味噌汁 1.5g       | 鮭の切り身 (甘口) 2.1g |
| 鶏の肉 4.5g       | しょうゆ 2.6g       |
| しょうゆ ラーメン 5.5g |                 |

塩分量

アジフライとメギスのだんご

## 8月の行事等のお知らせ



昨年に続き、蛸島で2度目の開催!

8月8日(金)

場所: 蛸島公民館

時間: 14:00~

全国各地の仮設住宅慰問ライブを1,250回以上開催。本物の歌唱力と軽妙なトークで唯一無二のステージを繰り広げます。

是非ともご覧頂き、みんなで楽しく笑って元気をもらいましょう!

日時  
8月8日(金)  
14:00~

「仮設の歌姫」  
奥野光  
仮設の歌姫

「鍼灸でリラクセス」  
刺さない鍼を体験しましょう!

8月5日(火)・16日(土)

時間: 両日とも 15:00~17:00

場所: 蛸島公民館 鍼灸師: 増田健治氏

\* 服を着たまま、1人5分ほどの鍼体験です。効果には個人差があります。心も体もリフレッシュしましょう!!

無料

### シニア スマホ教室

8月30日(土) 10:30~

場所: 蛸島公民館

講師: BHN テレコム協議会  
姉崎幸雄氏とスタッフのみなさん

\* 今回も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ます。参加・相談は無料です。

### 蛸島公民館「能登の置き本」



お子さんにオススメの(大人の方ももちろん)たくさんのマンガ・小説・雑誌等があります。夏休み中に読んでみてはいかがでしょうか? 貸出も可能です。

佐渡ヶ島ご出身で熱い想いと愛がいっぱい、詩と歌声も素敵なシンガーYAMATOさん



7月16日(水)  
YAMATO  
LIVE

ジャンケンに勝ったお二人に歌のプレゼントがありました。

地震で亀裂が入っていた屋外ペタンク場が整備されました。みなさん大いにご活用ください。暑さ対策・水分補給もお忘れなく!



### 小さな上映会

7月も超満員でご鑑賞いただき、ありがとうございました。「珠洲に寄り添う会」と「アルタミラピクチャーズ」さんより豪華賞品が当たる抽選会もあり、会場はとても盛り上がりしていました。上映したのは「こまどり姉妹がやって来る。ヤア! ヤア! ヤア!」みなさん映画の内容がご自身の幼少期と重なって「とても良かった!」とおっしゃっていました。



8月6日(水) 13:30~

毎回上映の前に行われる「10つぶのたね」さんのワークショップを開催します。映画はありませんが、みんなで楽しい時間を過ごしましょうね。ぜひご参加ください。

次回の映画は9月4日(木)開催予定です。お楽しみに~。

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 12: 自然共生ポイント  
回収: 公民館玄関前の青いボックス

・ベルマーク  
寄付先: 市内のスーパー

\*\*\*引き続き募集しております\*\*\*  
令和6年能登半島地震から1年7ヶ月が過ぎました。みなさんの今の思いを募集します。形は問いません。ひと言で結構です。絵もOKです。何でも構いません。誰でもOKです。まとめて文集等に出来れば…と考えております。お手持ちの用紙・または下にお名前とご連絡先もご記入のうえ公民館までお持ちください。お待ちいたしております。

|     |  |
|-----|--|
| お名前 |  |
| 連絡先 |  |

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。

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。