

若山公民館だより 11月



第214号 令和7年11月1日 珠洲市立若山公民館 TEL 0768-82-6153

いつまでも暑い日が続き穏やかな秋の到来が待たれましたが、朝夕の冷涼な風や日暮れの早さから一気に晩秋へと突入した感があります。

衣替えはもとより本格的な寒さとなる冬支度の準備や体調管理が大切になってまいります。これからおいしくなる大根や白菜などの野菜やビタミン豊富な果物など旬の食べ物をいただくとともに軽スポーツなどで体を動かしながら寒さに体を慣らしていきましょう。

若山公民館長 向井 辰郎

おいしい「減塩」で健やか生活！

毎日の食事が明日の健康、その先の健康につながります。食事運動も、何事も毎日コツコツすることが大切です。楽しくおしゃべりしながら、ためになるお話をみなさんで聞きましょうか？

日時：11月14日（金）
9：30から（30分程度）

場所：若山公民館 和室

講師：石川県栄養士会

管理栄養士 井上 好美 氏

*講師の井上さんは大谷町ご出身の方です。お気軽にご相談ください。

☘カフェタイムのご案内☘



金沢星稜大学の学生と、
いきいき百歳体操をして、
お茶を飲みながら語りませんか？

若山地区のみなさまへ
学生たちとお茶を飲みながら、震災の経験や日々の暮らしについて語り合う場として、ぜひご参加ください。

日時：11月16日（日）13：00～15：00
会場：若山公民館

- 内容 ・ 学生が運営する小さなカフェ（無料）
・ いきいき百歳体操を一緒にします。
・ 地元のみなさまと学生がお話します

☎お問い合わせ

- ・ 体調に不安のある方は、無理なくご参加ください。

☎主催・お問い合わせ

金沢星稜大学 ボランティア学生チーム

担当教職員：張 森 (z-miao@seiryu-u.ac.jp)

中原 聖乃 (nakahara@seiryu-u.ac.jp)

♥学生一同、皆さまとお会いできるのを楽しみにしています！

能登復興”癒やし”コンサート

ハンドパンの幻想的な音色で
癒やしのひとときを…

in 珠州



ハンドパン、カホン
佐藤裕一
「PANDURO」

11/6（木）

開場 13:00
開演 13:30
終演 14:30
-入場無料-

若山公民館

珠州市若山町古蔵寅60-1
0768-82-6153

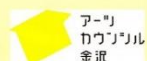
-お問い合わせ-

●珠州ささえ愛センター
080-7729-9921

●種池
090-8267-0160



フルート
種池有美子



助成：アートカウンシル金沢
(金沢市文化芸術活動能登復興支援事業)

◆ 11月の公民館行事・教室予定 ◆

6・20日（木）	10：00～13：00	「介護予防教室 ぱわふる」
6日（木）	13：00～14：30	「能登復興“癒し”コンサート」
毎週（金）	10：00～11：00	「いきいき百歳体操」
7日（金）	11：00～11：30	「シルバーリハビリ体操」
7・21日（金）	14：00～15：30	「スマホ教室」
8日（土）	13：00～15：00	「健康づくりイベント」 増田健治氏
12日（水）	13：30～15：00	「小さな上映会」
14日（金）	9：00～ 9：30	「健康講話」
5日（水）・15日（土）	16：00～17：00	「刺さない鍼治療」 増田健治氏
16日（日）	13：00～15：00	「星稜大学生によるお茶会」
18日（火）	10：00～11：30	「わがまちウォーキング」
18日（火）	10：00～	「民生児童委員会」
19日（水）	13：30～15：00	「ほっこりタイム」
20日（木）	14：00～16：00	「詩吟教室」

*11月4日（火）・25日（火）は振替休日により休館日となります。

健康

づくりイベント

開催日時

11月8日（土）
13：00～15：00

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】



◎11月5日（水）・15日（土）の
16：00～17：00は施術のみおこないます。
お気軽におこしください。

《ほっこりタイム》

地域の方々の憩いの場として、
毎月、第3水曜日に公民館にて
開催しています。

どなたでも参加可能です♪
お誘いあわせのうえ、お気軽に
お越しください。

*今月は【歌】をします

日時：11月19日（水）
13：30～15：00



いきいき百歳体操で健康維持！

3 すべての人に
健康と福祉を

毎週金曜日 10時～11時。DVDを観ながら簡単な運動をしませんか？いよいよ寒さが身にしみる季節となりました。家でこもりがちになってはいませんか？公民館に集まっておしゃべりや体操を通して、フレイル予防をはじめましょう。

＊毎週金曜日 10時～11時
＊場 所 若山公民館 和室

よし！
金曜日は公民館に
行って体を動かすぞ！
いっしょに行こてやあ

ウォーキング しませんか？

急激な気温の変化に身体が追いついていきません。寒い寒いと家の中でじっとしては、すぐに体力が落ちてしまいます。参加者のみなさんと一緒に、若山町内を歩きませんか？

開催日：11月18日（火）
時 間：10：00スタート
場 所：公民館周辺
申込不要 / 飲み物、帽子、タオル持参

若山駐在所だより

令和7年11月号
珠洲警察署若山駐在所

薄暮時の交通事故に注意



おまわりさんだよ ほ～す君

秋の深まりとともに夕暮れが早くなります。薄暮時は交通事故が起きやすい時間帯です。

事故防止のポイント

- ・ 早めのライト点灯
- ・ ハイビームの活用
- ・ 反射材の着用
- ・ 速度は控えめに

【小さな上映会】

今回は「ステキな金縛り」を上映します。「珠洲に寄り添う会」の支援者による映画上映会です。お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

開催日：11月12日（水）
時 間：13：30～
場 所：若山公民館 講堂

ご好評につき
第12弾！

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：11月13日（木）
14：00～16：00

場 所：若山公民館 講堂

◎必ずシューズをご持参ください

主 催：ピースウィンズ・ジャパン

【能登の置き本】をご利用ください

震災後、日本出版クラブ震災対策室さまより住民のみなさまへ図書の寄贈支援がありました。4回目の寄贈となり、たくさんの図書がそろっています。小説、趣味、マンガ、絵本などジャンルもいろいろ。公民館で読んでもよし、自宅でくつろぎながら読んでもよし。ぜひ、ご活用ください。



10月5日珠洲市総合防災訓練が行われました。今回は震災後初となる訓練で、地震や、豪雨の記憶がよみがえってきました。今後いつ、どこで起こってもおかしくない状況にある中、一人一人の防災に対する意識や、情報「備え」を強化し、日々の暮らしを安心して過ごしたいものですね。

避難場所

作しー米の若
ったプを山
て。ををン
み新添にお
ましえにバ
ス聞えぎ女
して提りに性
ッ供し防
パしアル
もまス会



10/6滋賀県で開催された国民スポーツ大会ウエイトリフティング競技石川県代表で出場した飯田高校3年橋本侑大さんがスナッチとクリーン＆ジャークで第3位のメダルを獲得しました。侑大さんより応援して下さった地域のみなさまに感謝の言葉が届いています。

「若山町のみなさん横断幕を掲げての応援ありがとうございました。滋賀県で行われた国スポに石川代表選手として出場しました！今回は体重を増量し96キロ級で挑みました。自分が思う試合が出来ませんでしたが3位入賞することができました。更なる上を目指して今後も頑張ります！」橋本 侑大



国民スポーツ大会 ウエイトリフティング

種別	級別	1位	2位	3位
男子	61kg	佐々木 翔太	佐々木 翔太	佐々木 翔太
	67kg	佐々木 翔太	佐々木 翔太	佐々木 翔太
	73kg	佐々木 翔太	佐々木 翔太	佐々木 翔太
	81kg	佐々木 翔太	佐々木 翔太	佐々木 翔太
女子	45kg	佐々木 翔太	佐々木 翔太	佐々木 翔太
	51kg	佐々木 翔太	佐々木 翔太	佐々木 翔太
	59kg	佐々木 翔太	佐々木 翔太	佐々木 翔太
	67kg	佐々木 翔太	佐々木 翔太	佐々木 翔太



10/22 落語家【月亭方氣】さんが
みなさんにたくさんの笑いを届けてくれました。



10/18 支援者さんによる子どもイベントがありました。メニューが盛りだくさんで思い思いに作っていました。珠洲署の警察官のかたも飛び入り参加！子どもたちと楽しく交流されていました。ちなみにめちゃくちゃ手際が良かったです(笑)



10/17コープながのさんによる「おやきづくり」がありました。参加者のみなさんは長野県の特産や歴史にふれ郷土料理「おやき」を堪能しました。

