

# 蛸島公民館だより

## -令和7年11月-

第213号  
令和7年11月1日  
蛸島町ヨ-139  
TEL 82-3202



### 11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                                      |
|-------------|-------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
|             |             | 日曜・月曜・祝日は休館です。                               |                                                      |                                         |                                  | ①<br>・ゲンタケ公演(15:30~)                   |
| ②           | ③           | ④<br>市文化祭<br>文化の日<br>休館日                     | ⑤<br>・いきいき体操<br>・火災予防講義<br>・しゅうじ倶楽部<br>・文化祭 準備(会場設営) | ⑥<br>・シルリハ体操(10:00~)<br>・文化祭 準備(展示作品搬入) | ⑦<br>町民文化祭<br>(9:00~16:30)       | ⑧<br>(9:00~15:00)                      |
| ⑨           | ⑩           | ⑪<br>(第1)いきいき体操<br>・ろうきん友の会(貸館)<br>・ピンポン部    | ⑫<br>いきいき体操<br>健康相談会<br>・はまなす教室                      | ⑬<br>・いっぷく館(貸館)<br>・長生会<br>・ペタンク練習      | ⑭<br>(第4)いきいき体操<br>・鍼灸(15:00~)   | ⑮<br>・歩こう会<br>・(第4)まちづくり部会・役員会<br>合同会議 |
| ⑯           | ⑰<br>なりわい部会 | ⑱<br>(第1)いきいき体操<br>健康相談会<br>・ピンポン部<br>便り原稿締切 | ⑲<br>・いきいき体操<br>・しゅうじ倶楽部<br>・青少年育成委員会                | ⑳<br>・シルリハ体操(10:00~)<br>・長生会<br>・ペタンク練習 | ㉑<br>(第4)いきいき体操<br>健康相談会<br>便り印刷 | ㉒<br>・手芸教室                             |
| ㉓<br>勤労感謝の日 | ㉔<br>振替休日   | ㉕<br>休館日                                     | ㉖<br>・いきいき体操<br>・はまなす教室                              | ㉗<br>・食改料理教室<br>・フレイル対策教室(貸館)           | ㉘<br>(第4)いきいき体操                  | ㉙<br>・シニアスマホ教室                         |
| ㉚<br>市子ども大会 |             |                                              |                                                      |                                         |                                  |                                        |

### チャレンジ! 文字入れ 脳トレ

1~10の○に入る文字を当ててください。(ヒントは紙面に有ります)  
下の欄に回答を、裏に名前等を書いて公民館までお持ちください。

|    |        |
|----|--------|
| 1  | ○ん○さ○  |
| 2  | ○ん○ん   |
| 3  | て○ち○ば  |
| 4  | さ○か○   |
| 5  | た○じ○ら○ |
| 6  | か○いよ○う |
| 7  | ○ゅう○ん  |
| 8  | ○ょう○う  |
| 9  | ○ゃく○い  |
| 10 | ○しず○え  |

### 11月7・8日 町民文化祭 開催

＊＊ 主な催し ＊＊

- ・蛸島小児童の作品展示
- ・能登面匠会の能面展示
- ・婦人会による「昆布販売」、「お茶とお話の部屋」等
- ・増田健治氏の鍼灸施術(無料)
- ・巽通敏さんの蛸島の祭り写真展示
- ・色んな支援で作った町民の皆さんの作品展示など

#### 特別イベント

| 11月7日(金)            | 11月8日(土)          |
|---------------------|-------------------|
| 14:00~<br>ミニ音楽コンサート | 11:30~<br>マジックショー |

＊会場設営：5日 18:30~...公民館協力委員会  
青年福祉委員会

＊作品搬入：6日 午後~...出品される方

みなさんの作品出品とご来館をお待ちしています!

### 11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<br>「健康相談会」開催<br>月1回<br>の印 |
|----------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 第1団地 集会所       | 火曜教室<br>11・ <b>18</b>       | 各会場<br>「健康相談会」開催<br>月1回<br>の印 |
| 蛸島公民館<br>(ホール) | 水曜教室<br>5・ <b>12</b> ・19・26 |                               |
| 第4団地 集会所       | 金曜教室<br>14・ <b>21</b> ・28   |                               |

11月12・18・21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)

11月開催日は  
6日・20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。

### 「蛸島まちづくり協議会」からの お知らせ

専門部会を下記日程で開催します。どの部会にも会員(住民)は参加できます。たくさんのご参加をお待ちしています。

記

- ・「住まい・道路・河川」部会・役員会合同会議  
11月15日(土)18:30~ 第4団地集会所
- ・「なりわい」部会  
11月17日(月)18:30~ 蛸島公民館 以上

### 必ず分別し8時30分までに決められた場所に!

注意: ガラス・陶器類の収集はしておりません。出さないでください。出された方はお持ち帰りください

| 燃やすごみ                     | 資源ごみ    | 危険ごみ<br>(ライター・<br>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)24            | 第1(水) 5<br>第3(水) 19 |
| 4・7・11・14・18・<br>21・25・28 | 10・24   | 10                        | 粗大ごみ(予約 ☎ 82-0729) | 予約締切 21<br>収集日 27   |

脳トレ 10  
月号の答えです

|    |       |
|----|-------|
| 1  | ぼうさい  |
| 2  | そうてい  |
| 3  | なりわい  |
| 4  | とものかい |
| 5  | かけいぼ  |
| 6  | そばうち  |
| 7  | こじんせん |
| 8  | おつきみ  |
| 9  | せんどろ  |
| 10 | せいきよう |
|    | ちょうみん |
|    | きょうさん |
|    | ちょうせん |

## 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13回 締切 11月8日(土)

|     |  |
|-----|--|
| 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 |
|-----|-----|----|

**無料 「鍼灸施術」**  
刺さない鍼で身体リフレッシュ!  
11月7日(金)10:00~12:00  
14日(金)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分ほどの施術です (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。

## 9月・10月の行事報告

### 第24回 町民グラウンド・ゴルフ大会!! 後援: 北國新聞社

#### 結果発表

(同時開催: 子どもグラウンド・ゴルフ大会)  
10月19日(日)

|          | 男性の部     | 女性の部    |
|----------|----------|---------|
| 優勝       | 山塚理市さん   | 田中和子さん  |
| 準優勝      | 北角秀雄さん   | 紅谷倭子さん  |
| 3位       | 北濱一夫さん   | 福田圓子さん  |
| 4位       | 道下吉信さん   | 北濱智恵子さん |
| 5位       | 田中 明さん   | 山塚ひささん  |
| BB賞      | 孫田富雄さん   | 木挽松子さん  |
| 子どもの部 1位 | たはら りおさん |         |

\* 入賞された皆様 おめでとうございます。

ご参加の方々、そしてご協力下さいました蛸島 GG 愛好会、地区青年福祉員のみなさんのお陰で無事大会を開催することができました。ありがとうございました。



## 11月行事予定

入場無料

春夏秋冬

Comedy Unit ケンタケ

— ま、硬いことは抜きにして、気軽に笑いに来てください! —

復興応援能登半島縦断ツアー  
「春夏秋冬」  
(笑い合うことが希望につながる)  
11月1日(土) 15:30~蛸島公民館  
出演: 「ケンタケ」  
本郷 弦(無名塾)  
勢登 健雄(マセキ芸能)

**\*御礼\***  
9月27日(土)開催の「アジア子どもの夢」川淵様主催のフリーマーケットにたくさんのご来場頂きありがとうございました。売上金は後日蛸島小学校に寄附させていただきました。

\* 日本出版クラブ様より第4回目の図書の寄贈をいただきました。小説、編物・話題の本、コミック等いろんなジャンルがあります。貸出もしていますのでご利用ください。

GAPPA × まちづくり協議会  
みんなでつくる蛸島ジオラマ

開催日: 11月15日(土) 開催場所: 第4集会所  
開催時間 第1部 10:30~16:00  
第2部 18:30~20:00

蛸島のジオラマ模型を囲んで  
思い出や希望を  
書いたピンや旗を立てて  
模型を完成させましょう!

第2、3、4団地以外や  
在宅の方も参加大歓迎!

### 食改料理教室のお知らせ

#### 「冬に美味しい」ヘルシー料理教室

メニュー・タラとキノコのみぞれ煮  
・青菜と桜エビのだし酢和え  
・厚揚げともやしのねぎだれ

講師: 宮根智子さん・陣祐聡美さん  
(市健康増進センター)

日時: 11月27日(木) 10:00~  
場所: 蛸島公民館 定員: 15名  
締切り: 11月14日(定員に達し次第締切)  
申込先: 蛸島公民館 ☎ 82-3202

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。

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。

## 長野生協さんの「信州そば打ち体験」

### & 健康チェック・歌・茶話会

10月8日(水)10:00~ 蛸島公民館 ホール

本場信州のソバを打って  
美味しく食べ、相談あり、  
歌あり、茶話会ありの楽しいひと時でした。

\* 予想以上の参加者に長野生協さんもビックリしておいでました。

ギターと歌♪

手打ちそばの実演

[ご支援: 長野生協さま、ご協力: 珠洲ささえ愛センターさま]

### 金美大「ワークショップ」復興応援北陸電力「出前講座」

9/20 「陶」「織」ワーク

9/26 リボンリース作り

・「陶」のカップは焼きあがり届きましたらご連絡いたします。  
・作られた「織」と「リボンリース」は文化祭の出品にご協力願います。

## 秋季全国火災予防運動 (11月9日~15日)

空気の乾燥や暖房器具の使用増加により火災が増える冬場に向けて、火災予防への意識を高めるためのお話会が開催されます。  
お誘いあわせの上ご参加ください。

11月5日(水) 10:45~  
蛸島公民館 ホール  
講師: 珠洲消防署の消防士

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 10: 自然共生ポイント  
回収: 公民館玄関前の青いボックス  
シール 50P  
または  
トチボ 60P
- ・ ベルマーク  
寄付先: 市内のスーパー