

# 若山公民館だより 12月

第215号 令和7年12月1日 珠洲市立若山公民館 TEL 0768-82-6153

本年も残り一ヶ月となりました。

昨年の震災や豪雨災害により多くのみなさま方が被災されたなか、公民館行事や各種イベントの実施にあたっては規模の縮小や制約などみなさま方に多くの不自由をおかけしたと思います。

こうしたなか地域のみなさん方や市内、外の多くの団体のみなさま方のあたたかいご支援とご協力をいただきながら、たくさんの行事を実施することができましたことを心から感謝申し上げます。まだまだ復旧、復興途上の中ではございますが、地域のみなさまとともに工夫をこらした活動を実施していきたいと考えていますので、今後とも変わらぬご協力ご支援をお願い申し上げます。

若山公民館長 向井 辰郎

## いきいき百歳体操で健康維持！

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？長い時間こたつでお過ごしではありませんか？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



すべての人に  
健康と福祉を

3

心電図

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

## 公民館年末清掃活動

早いもので今年も残すところ一ヶ月となりました。若山長寿会さんは活動の一環として年2回公民館の清掃作業を実施されています。今回もまた、よろしくお願ひいたします。

日 時：12月20日（土）  
9時～10時30分  
場 所：若山公民館

\*掃除用具は公民館で用意します。  
服装は寒さ対策をし、体調が  
優れない場合は無理をしないでください。



## スマホ教室

に参加しませんか。

月2回、公民館でスマホ教室を開いています。ご自分の知りたい機能の使い方など、親切丁寧に教えてください。

日時：12/5・26（金）  
14時～15時30分  
場所：若山公民館 和室



## マジックショー開催

プロマジシャンが若山公民館に  
やって来る！

日時：12月9日（火）  
11時～11時30分  
場所：若山公民館

**美人マジシャン**  
**冴木 ゆう さん**

ご近所さんを誘って  
ぜひ、観にきてください。



## 12月の公民館行事・教室予定

3日(水)・13日(土)	16:00～17:00	「刺さない鍼治療」増田健治氏
4・18(木)	10:00～13:00	「介護予防教室 ぱわふる」
毎週(金)	10:00～11:00	「いきいき百歳体操」
5・26日(金)	14:00～15:30	「スマホ教室」
6日(土)	13:00～15:00	「健康づくりイベント」増田健治氏
9日(火)	11:00～11:30	「冴木ゆう マジックショー」
12日(金)	14:00～	「おうちでできる簡単フレイル予防体操」
16日(火)	14:00～15:00	「民生児童委員会」
17日(水)	10:00～11:30	「師走お楽しみ会」
17日(水)	13:30～15:00	「ほっこりタイム」
18日(木)	14:00～16:00	「詩吟教室」
19日(金)	11:00～11:30	「シルバーリハビリ体操」
19日(金)	13:30～15:30	「小さな上映会」
20日(土)	9:00～10:30	「長寿会 公民館清掃活動」
20日(土)	14:00～16:00	「卓球教室」
23日(火)	9:30～11:30	「切り絵 干支(午)蓬萊づくり」

年末年始の公民館のお休みは、12月28日（日）から令和8年1月5日（月）までとなります。寒い時期となりますので、お身体にお気を付けて新しい年をお迎えください。

## 健康

### づくりイベント

開催日時  
12月6日（土）  
13時～15時

開催場所  
若山公民館 和室



- ギター伴奏でいっしょに唄いましょう
- クスリと健康のお話
- 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】

◎12月3日(水)・13日(土)の  
16:00～17:00は施術のみおこないます。  
お気軽にご相談ください。

## 《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：12月17日(水)  
13時30分～15時



みんなで卓球を楽しめませんか？  
初心者大歓迎！

**日時：12月20日(土)  
14:00～16:00  
場所：若山公民館**

**持ち物：シューズ、タオル、飲み物**

共催：ピースウィンズ・ジャパン  
お問い合わせ先 若山公民館：0768-82-6153

JAPAN PLATFORM peace winds

### 【小さな上映会】

今回は「さいはてにて」を上映します。珠洲市を舞台にした映画です。「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。

ご好評につき  
第13弾！

開催日：12月19日（金）  
時間：13時30分～  
場所：若山公民館 講堂

• 日時：12月12日（金）  
14時～15時30分

• 場所：若山公民館  
お茶とお菓子もご用意してお待ちしております。

お問い合わせ先  
ピースウィンズ・ジャパン  
0768-82-6153

JAPAN PLATFORM peace winds

動きやすい服装でおこしください！

**「おうちでできる簡単フレイル予防体操」**

講師 金沢医科大学病院 理学療法士 橋本亮二さん

### 【切り絵蓬莱づくり】

来年の干支は午年（うま）です。良い年になるよう願って切り絵蓬莱を手づくりしませんか？

日 時：12月23日（火）9時30分～  
場 所：若山公民館 和室  
参加費：200円（材料費含む）  
持ち物：デザインナイフ・カッターマット  
公民館で、5組貸し出しできます。

◎参加ご希望の方は12/13（土）までに公民館にご連絡ください。

### 【師走だよ！員集合】

みんなでいっしょに心温まる冬のひとときを  
プレゼントもちょこしあるよ

日時：12月17日（水）  
10時～11時30分  
場所：若山公民館

主催・お問い合わせ 珠洲ささえ愛センター (TEL: 080-7729-9921)

11/6 能登復興支援事業による、「能登復興“癒し”コンサート」がありました。ハンドパン、カホンというフライパンを上下にくっつけたような珍しい楽器の演奏と、フルートの美しい音色にみなさんもうっとり。ひと時の癒しを堪能しました。

ハンドパン、カホン  
佐藤裕一  
「PANDURO」

フルート  
種池有美子

11/14 若山公民館で避難訓練を実施しました。講堂でペタンクの練習や、和室での会議のなか非常ベルが鳴り響き一瞬ドキッとしたが、「火事です！みなさん急いで外に出てください！」と誘導し外に集まりました。和室で会議中、訓練のお知らせを聞かされていなかった方は「なんやなんや？火事きや。」と少し慌てておられましたが、みなさんスムーズに行動されました。その後外で三崎防災さんの指導のもと、消火器の取扱いの説明を受け、全員訓練用の水消火器を実際に使用し、出火元の的をねらって消火しました。ペタンク練習されているだけあって的では一発で消火完了でしたね。（笑）暖房器具の使用頻度が増えるこの時期に、今一度、火元となりうるような箇所の確認・点検をお願いします。コンセントの差し込み部分のほこりや、暖房器具の周りに燃えやすい物を置かない。（布団や、洗濯物他）など。日頃から意識を高め備えましょう。



11/16 金沢星稜大学生による、  
✿カフェタイム✿がありました。  
ロシア・中国からの留学生さんも来て  
くれました。お茶やお菓子をいただき、一緒にいきいき百歳体操で身体を  
動かしました。その後、学生たちは、自発的に近くの仮設住宅の落葉を  
集めてくれました。

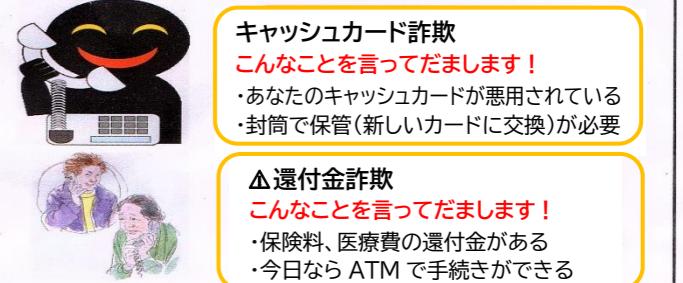


令和7年12月号  
珠洲警察署  
若山駐在所

### SNS型投資詐欺

「必ずもうかる」等の嘘の投資に関するやり取りを、SNSを通じて相手を信用させ  
投資金や手数料名目で金銭をだまし取る詐欺

面識の無い人からの投資話等は  
詐欺を疑いましょう！



**まずは相談！！！！**

珠洲警察署 TEL 0768-82-0110  
石川県警察安全相談 TEL #9110 か076-225-9110