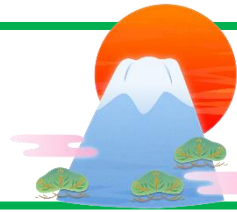


若山公民館だより 1月



第216号 令和8年1月1日 珠洲市立若山公民館 TEL 0768-82-6153

あけましておめでとうございます。

令和8年の新春にあたり心からお祝いを申し上げます。

昨年は地域のみなさまをはじめ県内外の多くの方々からご支援、ご協力をいただき充実した公民館運営ができましたことを心から感謝申し上げます。

新しい年が明け道路の整備や河川改修、農地の改善、復興住宅の建設など復旧、復興に向けた事業が進められてまいります。公民館におきましても震災や豪雨災害の記憶を忘れることなく、自然災害の怖さと災害に備える知識や準備の重要性について伝承していくことが大切であると思います。

また、みなさま方の憩いや和みなど集いの場、学びの場としてご利用いただきますよう一歩ずつ前進してまいります。

みなさま方のあたたかいご支援、ご協力をお願いいたします。

若山公民館長 向井辰郎



珠洲市二十歳(はたち)のつどい

開催日 令和8年1月11日(日)
時 間 受付 12:30~
式典 13:30~
場 所 ラポルトすず 大ホール
該当者 平成17年4月2日~
平成18年4月1日に
生まれた方

◎記念写真について◎

二十歳のつどいで撮影した記念写真は、ご自身のスマートフォンでダウンロードしてください。当日お渡ししたパンフレットに記載の二次元コードから1月下旬以降にダウンロードできる予定です。

【小さな上映会】

今回は「武士の家計簿」を上映します。
主演：堺雅人・仲間由紀恵
「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：1月14日(水)
時 間：13時30分~
場 所：若山公民館 講堂

ご好評につき
第14弾!



高齢者と若山小学校児童交流会

元気いっぱい若山小学校児童と楽しい
時間を過ごしませんか?

日時：1月15日(木) 10時30分~

場所：若山公民館 和室

対象：介護予防教室ばわふる参加者
：地域住民



◆ 1月の公民館行事・教室予定 ◆

7日(水)・17日(土)	15:30~16:30	「刺さない鍼治療」 増田健治氏
9・23日(金)	14:00~15:30	「スマホ教室」
毎 週(金)	10:00~11:00	「いきいき百歳体操」
10日(土)	13:30~15:00	「健康づくりイベント」 増田健治氏
11日(日)	10:00~	「向地区総会」
14日(水)	13:30~15:30	「小さな上映会」
15・29(木)	10:00~13:00	「介護予防教室 ばわふる」
15日(木)	10:30~11:15	「高齢者と若山小児童交流会」
16日(金)	9:00~11:30	「若山町ペタンク交流大会」
16日(金)	11:00~11:30	「シルバーリハビリ体操」
18日(日)	10:00~	「火宮地区総会」
20日(火)	14:00~16:00	「卓球教室」
21日(水)	10:00~11:30	「移動測定会」
21日(水)	13:30~15:00	「ほっこりタイム」
23日(金)	14:00~16:00	「珠洲トチポのデジタル教室」
24日(土)	14:00~15:30	「カフェコンサート」
27日(火)	14:00~15:30	「民生児童委員会」
29日(木)	14:00~16:00	「詩吟教室」
29日(木)	10:00~11:00	「高齢者交通安全教室」

冬の 移動測定会

寒い日や天候がすぐれない日が続くこの時期、外出や運動の機会が減っていませんか?

夏に引き続き、この冬も **体組成計** を持って お住まいの町の公民館 などに出張します!!

体に、どれくらい **筋肉** や **脂肪** がついているか? **骨の量** は平均値があるのか? 知りたくありませんか?

また、「生活習慣病」の中でも「**高血圧**」と「**糖尿病**」について **改善方法** を学んだり、
「**転倒しやすい場所**」を見直し「**転倒しにくい体づくりのための運動**」と一緒に
やってみませんか? 皆さまのご参加をお待ちしています。

◎開催日時:1月21日(水)10時~

◎場所:若山公民館 和室

※ 詳細は、「広報すず1月号」をご確認ください

問い合わせ先:健康増進センター82-7742

ヴァイオリンとピアノによる
美しい調べ、手作りお菓子と
淹れ立て珈琲で楽しいひとときを。
聴いたことのあるメロディーを
一緒に歌ったりハミングしませんか。
そんな場に、
みなさんをお待ちしております。

お菓子作りです
スノーボール

ヴァイオリン
大久保 初音

ピアノ
青木 智哉

出演者

Vol. 78
in
Noto-SUZU

2026 1月

カフェ交流タイム: 14時 - 14時半
コンサート: 14時半 - 15時半

会場 若山公民館

24(土)

カフェ交流タイム: 10時 - 10時半
コンサート: 10時半 - 11時半

会場 こどものひろば
(旧セレモニーホール夢つづき)

25(日)

主催: 認定NPO法人あっちこっち <https://acchicocchi.com/>
協力: 特定非営利活動法人ピースウィンズ・ジャパン
災害ボランティア 愛・知・人・被災地へお菓子を届ける会ボランティア一同
助成: 衆い羽根「災害ボランティア・NPO・活動サポート基金」(ボラサポ)
チラシ&ポスターデザイン: 大辻紗羅

プログラム

- ♪ エルガー／愛の挨拶
- ♪ モンティ／チャルダッシュ
- ♪ ショパン／革命のエチュード
- ♪ ディズニーセレクション
- ♪ 石川さゆり／能登半島
- ♪ 美空ひばり／川の流れのように
- ♪ 中島みゆき／時代 等

《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、お気軽にご参加ください。
＊今月は【歌・手話】をします

日時: 1月21日(水) 13時30分～15時

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
教えてくださいます。
お気軽にお越しください。

日時: 1/9・23(金)
14時～15時30分
場所: 若山公民館 和室

みんなで卓球を楽しみませんか?
初心者大歓迎!

卓球

日時: 1月20日(火)
14時～16時
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

健康づくりイベント

開催日時 1月10日(土)
13時30分～15時
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】

1月7日(水)・17日(土)の
15:30～16:30は施術のみおこないま
す。お気軽におこしください。

珠洲トチポのデジタル教室 開催!

デジタル教室(珠洲トチポ活用)
珠洲市が発行している珠洲トチポのアプリ
(トチツーカー)の普及促進に向け、登録や
操作方法を学ぶ教室を開催します。

日時: 1月23日(金)
14時～16時
場所: 若山公民館 和室
持ち物: マイナンバーカード、パスワード(署名用)
※登録時に必要のため、必ずご持参ください。

協力: 珠洲市 DX 推進室・北國銀行

若山町ペタンク交流大会を開催します

ペタンク愛好家のみなさん、日頃の練習の成果を
発揮し地域のみなさんと大会を通して交流しま
せんか?

開催日: 1月16日(金)
時間: 9時～11時30分
場所: 若山公民館 講堂
対象: どなたでも参加できます。(成人)
内容: 詳細は後日別紙にて代表者にお知
らせいたします。

※ お申込みは1月10日までに公民館に
ご連絡ください。☎82-6153

お誘いあわせの上お気軽にお申込
みください。
みなさんと一緒に楽しみましょ
う。

◎豪華賞品取り揃えてます
◎参加賞もありますよ

3 すべての人に
健康と福祉を

若山公民館にイルミネーション設置

震災発災時より現在もお継続し若山地区
に寄り添い、ご支援をしてくださっている、
三重県鳥羽市の木村さんがみなさんに明る
い気持ちになっていただきたいと、イルミ
ネーションを設置してくださいました。
暗い夜道もあざやかな光で心も温くなり
ます。お近くを通った際は、ぜひ、観て
いってください。

高齢者交通安全教室のお知らせ

開催日: 1月29日(木)
時間: 10時～11時
場所: 若山公民館
対象: どなたでも参加できます
内容: 寸劇
『おはるさんと5・7・5の巻』

- ・県内の交通事故情勢
- ・歩行者の交通安全対策
- ・自転車の交通安全対策
- ・自動車の交通安全対策
- ・防犯について

若山駐在所だより

令和8年1月号
珠洲警察署
若山駐在所

雪道では安全な運転を

積雪や路面凍結で
交通事故が多発!

事故防止のポイント

- ・急発進・急ブレーキ・急ハンドルは厳禁
- ・時間にゆとりを、車間距離は十分に
- ・雪がなくても日陰などの凍結に注意

1月10日は「110番の日」

おまわりさんだよ ほ～す君

事件・事故は110番通報!
相談等は珠洲署、#9110

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