

蛸島公民館だより

-令和8年1月-

第215号
令和8年1月1日
蛸島町ヨ-139
TEL 82-3202

明けましておめでとうございます



昨年は珠洲市にとっては復旧復興の元年と言われてきましたが、蛸島町に於いてはまだまだ復興が進んでいないのが現状であります。しかしながら昨年8月に蛸島まちづくり協議会が発足されましたので今後の町の発展に大きく寄与される事と思います。

また、公民館活動も災害前ほど充実した行事ができませんでしたが、町民のみなさんのご協力を得ながらワークショップや教室等を中心に活動を行うことができました。本当にありがとうございました。

本年も各種団体や行政と相談をしながら町民のみなさまのご協力をいただき、少しでも前を向きながら生涯学習を推進して参りたいと思います。そして公民館が「誰もが集える憩いの場」となりますよう環境づくりにも努めたいと思いますので、本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

蛸島公民館長 増田 純

珠洲市二十歳（はたち）のつどい 祝

- 日時 1月11日(日) 受付 12:30~ 式典 13:30~
- 場所 ラポルトすず 大ホール

蛸島地区では10名（男性4名、女性6名）が該当されます。おめでとうございます。

【記念写真について】

二十歳（はたち）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。当日お渡しする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。

※本年度より記念写真のお渡し方法が変わり、各公民館でのお渡しはございませんのでご注意ください。

1月の予定

みんなで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
第1団地 集会所	火曜教室 6・13・20・27	ささえ愛セントタ開催の印
蛸島公民館 (ホール)	水曜教室 7・14・21・28	月1回
第4団地 集会所	金曜教室 9・16・23・30	1回

1月6・14・23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。

1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
④	⑤	⑥ 〔第1〕 いきいき体操 健康相談会 ・ピンポン部	⑦ ・いきいき体操 ・書道教室	⑧ ・いっぷく館 (貸館) ・長生会 ペタンク練習	⑨ 〔第4〕 いきいき体操 鍼灸(11~12:00) ・鍼灸 (15~17:00)	⑩
⑪ 二十歳のつどい	⑫ 祝 成人の日	⑬ 休館日	⑭ 〔いきいき体操 健康相談会 ・はまなす教室	⑮ ・シルリハ体操 ・小さな上映会	⑯ 〔第4〕 いきいき体操 ・鍼灸 (15~17:00) ・まちづくり 協議会定例会 (18:00~)	⑰ ・DX説明会 +スマホ教室 10:00~
⑮	⑯	⑰ 〔第1〕 いきいき体操 ・ピンポン部 便り原稿締切	⑱ ・いきいき体操 ・書道教室	⑲ ・シルリハ体操	⑳ 〔第4〕 いきいき体操 健康相談会 便り印刷	㉑
㉓	㉔	㉕ 〔第1〕 いきいき体操	㉖ ・いきいき体操 ・移動測定会 ・はまなす教室	㉗ ・フレイル 対策教室 (貸館) ・長生会 ペタンク練習	㉘ 〔第4〕 いきいき体操 ・健康と薬の 相談会(14:00~)	㉙ ㉚
㉛	㉜	㉖ 〔第1〕 いきいき体操	㉗ ・いきいき体操 ・移動測定会 ・はまなす教室	㉘ ・フレイル 対策教室 (貸館) ・長生会 ペタンク練習	㉙ 〔第4〕 いきいき体操 ・健康と薬の 相談会(14:00~)	㉚

民生児童委員のみなさま よろしくお願ひいたします。(令和7年12月より)

委員名		担当地区
民生・児童	(会長) 稲川 博志	新町・脇之浜本町・東脇
	道口 昇	今町・桜町・栄町・旭町
	宮崎 節子	前之浜・島之地・本仲町・仲町・東仲町
	(新) 多原 洋子	諏訪町・中貝蔵・本貝蔵・東貝蔵
主任児童	(新) 能村 雅弥	第3地区(蛸島町・正院町)

必ず分別し8時30分までに決められた場所に！

1月よりごみは緑色の市指定袋で出してください。

燃やすごみ 毎週(火・金)	資源ごみ 第2・4(月)	燃やさないごみ 第1・3(水)	危険ごみ ライター・スプレー缶等 第2(月)	粗大ごみ 予約が必要 (82-0729)
6・9・13・16・ 20・23・27・30	12・26	7・21		
	有害/ながもの 第4(月)	ガラス・陶器 第3(水)	第2(月)	予約締切 27 収集日 29

チャレンジ! 文字入れ 脳トレ

1~10 の○に入る文字を当てください。
(ヒントは紙面にあります)
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	す〇と〇ぽ
2	〇から〇ね
3	〇こいの〇
4	そ〇〇い〇い
5	〇つ〇いか〇
6	〇うん〇ーど
7	だ〇さん〇く
8	〇いじ〇の〇
9	〇い〇8〇ん
10	〇てい〇くろ

脳トレ
12月号の答えです。

1	としわすれ
2	みにかどまつ
3	もるつく
4	わなげ
5	おおそうじ
6	くります
7	ひーとしょつく
8	こうしじん
9	ねんがじょう
10	ふるきって

問合せ先
環境建設課環境係
0768(82)7743

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15回 締切1月9日(金)

お名前	
住所	
電話	



無料

「鍼灸 施術」

刺さない鍼で身体リフレッシュ!

1月9日・16日(金) 15:00~17:00

場所: 蛸島公民館 鍼灸師: 増田健治氏

9日は第4団地でも11~12時開催します。

*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)。

蓬莱切り絵 教室

12月13日 皆さん慎重にカッターで作業され、立派な蓬莱が出来上がりました。



12月の報告

「いのちの名」朗読・交流会

12月6日(土) 出島美弥子氏による6月に続き2回目の朗読会がありました。3冊目の著書のプレゼントや兼六福社会の看護士で珠洲出身の三好さん(蛸島に縁あり)との交流、そして会に集まった懐かしい人の再会で会場は盛り上がりました。希望の方に著書をプレゼントいたしますのでお申し出ください。



Xmas リース作り教室 12月12日(金)



「モルック体験教室 12月17日(水)」

「師走だよ全員集合! Xmasお楽しみ会

12月18日(木) 二つのイベントは笑い声が絶えずとても楽しかったです。

ご参加の皆さん、そして企画くださった『ささえ愛センター』さま、ありがとうございました。

1月行事予定

(珠洲トチポ活用 DX 説明会) 珠洲トチポのデジタル教室 開催のお知らせ

珠洲市が発行している珠洲トチポのアプリ(トチツーカ)の普及促進に向け、登録や操作方法を学ぶデジタル教室です。

日時: 1月17日(土)

10:00~12:00

場所: 蛸島公民館

協力: 市DX推進室 北国銀行

持ち物: ※登録時に必要な為、必ずご持参ください。

- ・マイナンバーカード
- ・パスワード(署名用)

シニアスマホ教室 同時開催

無料 講師: BHN 北陸支社様

今回は市とコラボして、講師陣が一緒にトチポの手続きについて教えてくださいます。スマホ・携帯電話でわからないことも質問OKです。

予約は不要です。
この機会に是非ご参加ください。

公民館でコピーできます。
A4,A3などのサイズも1枚10円

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。

無料 小さな上映会

1月15日(木)13:30~

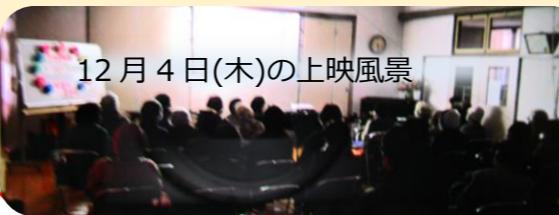
蛸島公民館 ホール

「釣りバカ日誌 イレブン」

主演: 西田敏行・三国連太郎

支援: 珠洲に寄り添う会

代表: 今井真美子さん
お誘い合わせの上ご覧ください。



冬の移動測定会

●蛸島公民館 : 1月28日(水) 10時~

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? 知りたくなりませんか?

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。

問合せ先 健康増進センター ☎ 82-7742

注意!



ヒートショックに気を付けて!!

本年もご協力のほどよろしくお願ひいたします。

・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 1ℓ: 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
トチポ 60P

・ベルマーク
寄付先: 市内のスーパー