

# 三崎公民館だより

令和8年 1月 1日  
第361号  
株洲市三崎公民館  
TEL・FAX 88-2049

明けましておめでとうございます。震災から二年が経ち、被害の爪痕はそこそこに残っていますが、それでもそうした状況に慣れて来たのか、少しあはれやかに過ごせるようになって来たのではないでしょか。



そんな中、公営住宅が建設され、希望者が入居できれば、一つの区切りがつくのではないかと思っています。

公民館といたしましても、町民の皆様の平穏な生活を願いつつ、前を向いて活動を進めてまいりたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

館長 大宮 宏志

迎春

## 1月行事予定



◎火曜は『かみかみ&いきいき百歳体操』午前9:00～10:00…体操始めは1/6

6(火)、7(水) 書き初め練習…講堂または和室で広く場所を使えます。 9:00～11:00  
(先生はいませんが、職員がアドバイスします。習字道具、お手本、書道用下敷きを持参してください。)

6(火) 福祉課 冬の移動測定会 三崎公民館(和室) 10:00～11:30  
(初参加でもOK。寒い冬の時期、家にこもりがちになつていませんか? 血圧測定し、健康アドバイスをします。)

7、21(水) みさき書道教室 三崎公民館(和室) 13:30～15:00

8(木) 民生委員定例会 三崎公民館(和室) 13:00～14:00

9、23(金) 介護予防教室ぱわふる 三崎公民館(和室) 10:00～13:00  
転倒防止の運動や認知症予防の脳トレなど

申込み・問合せ先: 株洲市社会福祉協議会 電話: 82-7752

14(水) 手芸を楽しむ会(手芸材料持ち寄り) 三崎公民館(和室) 13:30～16:00

17(土) 茶道を楽しむ集い 三崎公民館(和室) 13:30～15:30  
(茶道を習いませんか? 季節のお菓子と抹茶をいただきます。子どもも参加できます。)

21(水) 株洲市介護予防事業「いつぶく館」 三崎公民館(和室) 10:00～13:00  
手工作、軽体操、ゲーム、脳トレなど  
申込み・問合せ先(公社) 株洲市シルバーハウスセンター 電話: 82-6886

22(木) 新スポーツ モルック交流会 蛸島公民館に集合 13:30～14:30

・1月4日(日)消防出初式【神社参拝】春日神社8:40、【式典】ラボルトすず北側道路のち大ホール、どちらも一般は入場不可。放水式なし。

【2月行事予定】・2/3(火) 株洲トチボ活用デジタル教室…トチツーカの操作方法(公民館和室)

・2/11(水祝) 株洲市生涯学習推進大会(ラボルトすず)・(日程未定)三崎町民ペタンク大会(講堂)

### 福祉課 冬の移動測定会

1月6日(火)10:00～11:30

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すか? 血圧・体組成の測定後、糖尿病や高血圧の予防講話、運動があります。

動きやすく素足になりやすい服装で、飲み物、タオル、活動量計(お持ちの方)を持って来てください。

ニュースポーツを体験しよう!

### 蛸島でモルック対戦交流

モルックはフィンランド発祥の木の棒を投げて、並べた木のピンを倒し、50点ちょうどを目指す老若男女が楽しめるニュースポーツです。

1/22  
(木)

13:30～

指導: ささえ愛センター

★お問い合わせ……三崎公民館 TEL 88-2049

## 火曜は『百歳体操』 9:00～10:00(和室)

ビデオを見ながら、『かみかみ百歳体操』と、『いきいき百歳体操』を実施しています。

3 すべての人に  
健康と福祉を



## 水曜と土曜は『ペタンク練習』 9:00～10:30(講堂)

仲間をさそって室内ペタンクしませんか？

初心者でも気軽に出来ます。12人集まって対戦しましょう。



★三崎町第1団地（みさき小学校運動場）では毎週水曜日に13:30～自主的に  
お茶会をします。1/7(水)13:30～14:30…健康相談会です。

★三崎町第3団地では金沢大学能登学舎（旧小泊小学校1階サロン）にて13:30～15:00  
1/8(木)定期お茶会と1/16(金)薬剤師健康相談会を開催。

ちょっとし寄ってかんかいね～♪



## 令和8年 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) 13時30分～(受付12時30分～)

●場所 ラポルトすず

●対象 平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人  
【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。

※対象者への案内・出欠確認のハガキの送付は終了しています。はがきが届いていない方は下記まで連絡してください。  
問い合わせ ■教育委員会事務局生涯学習係 電話：82-7826



### 【コミュニティ・スクール運営事業】

12月10日(水)

中学生の干支牛などの蓬莱づくり



12月23日(火)

### 「感謝！障子紙の貼り替え作業」

中学生のボランティア活動のおかげで和室が  
美しく整った新年を迎えることが出来ました。



## お知らせ

[公民館は1月1日(木)～5日(月)まで、年始に伴う休館日です。]

- ・1月から家庭ごみの収集は市指定ごみ袋に入れて出されたもののみが対象となります。(資源ごみを除く)
- ・使用済み天ぷら油回収…12月は持ち込み14本でした。使用後なるべく早い持ち込みで資源循環を推進できます。