

にぎしの郷 10月号

〈第186号〉
 令和5年10月1日発行
 輪島市門前町廻地ツの60番地
 TEL/FAX:45-1833
 mail:ko-tsurugiji@po.city.
 wajima.ishikawa.jp
 開館:9時00分~17時00分

日	曜日	10月の公民館行事・予定
1	日	
2	月	仁岸ふるさと交流会実行委員会(10:00~)
3	火	百歳体操・青竹リズム太鼓(9:30~)
4	水	ポツチャ大会(9:30~) 俳句教室(13:30~)
5	木	市政バス
6	金	大正琴教室(13:30~)
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	百歳体操・ニュースポーツ(9:30~)
11	水	
12	木	PC教室(10:00~) にぎし花あそび教室*苔玉作り(14:00~)
13	金	カラオケ琴ヶ浜(9:30~)
14	土	
15	日	
16	月	仁岸シニアグループ教室(9:30~) コットンボールライトづくり教室①(13:30~)
17	火	百歳体操・ニュースポーツ(9:30~) くらサポ出張相談(13:30~15:30)
18	水	
19	木	にぎし健康ウォーキング部(9:00~)
20	金	大正琴教室(13:30~)
21	土	
22	日	
23	月	ストレッチ&エアロ教室(10:00~) コットンボールライトづくり教室②(14:00~)
24	火	百歳体操・ニュースポーツ(9:30~)
25	水	お手軽!!発酵教室(13:30~)
26	木	
27	金	写仏・写経教室(10:00~)
28	土	
29	日	
30	月	ハーモニカ教室(13:30~)
31	火	百歳体操・青竹リズム太鼓(9:30~)

☆☆10月の教室案内☆☆

- * 俳句教室
4日(水)13:30~
- * 大正琴教室
6日、20日(金)13:30~
- * 百歳体操 9:30~
3日、10日、17日、24日、31日
- * ニュースポーツ 10:30~
3日、10日、17日、24日、31日
(青竹は3日、31日)
- * ハーモニカ教室
30日(月)13:30~15:00
- * ストレッチ&エアロ教室
23日(月)10:00~
- * パソコン(PC)教室
12日(木)10:00~11:30
- * お手軽!!発酵教室
25日(水)13:30~
- * にぎし健康ウォーキング部
19日(木)9:00~12:00
- * 写仏・写経教室
27日(金)10:00~
持ち物:筆ペンか鉛筆

仁岸ふるさと交流会 実行委員会

日時:10月2日(月)10:00~
 ※欠席の場合は公民館まで連絡下さい。

~仁岸ふるさと交流会~

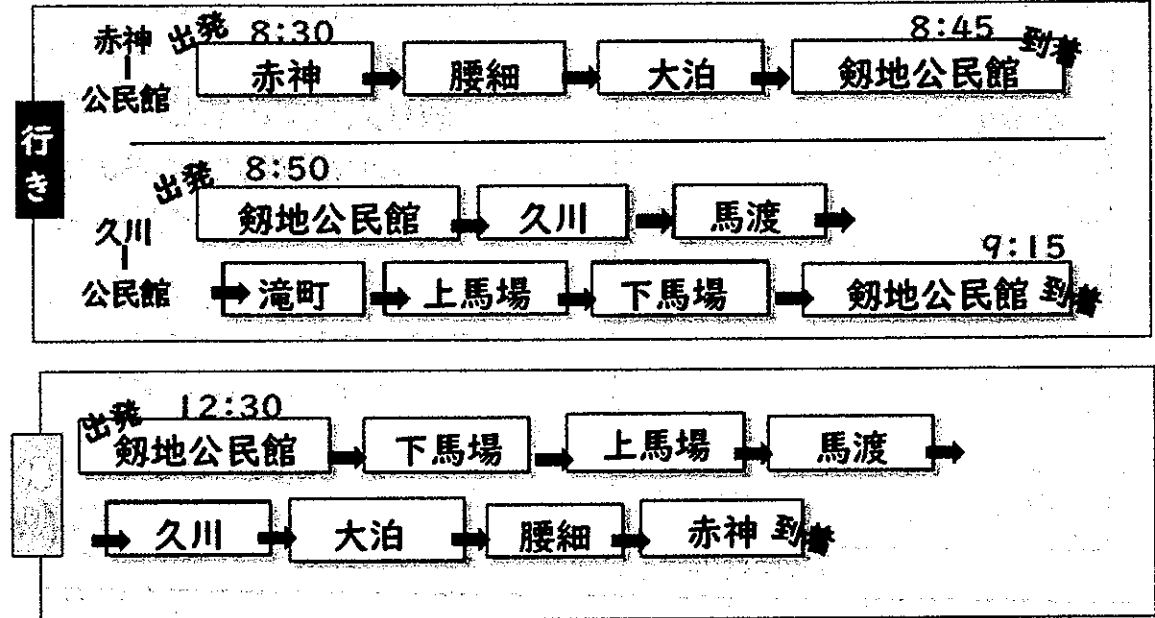
5年ぶりに開催します♪

11月12日(日)9時30~12時

当日は無料送迎バスをご用意しています。
 ご利用希望の方は、11月6日(月)までに
 廻地公民館までご連絡ください。

(廻地公民館:45-1833)

詳しい
プログラムは
11月の館報にて
お知らせ
いたします。



九月の公民館の様子



はるから
 ラフルな花園に飛び交ふ秋の蝶
 和田とし子

里山の暮れゆく静寂虫しぐれ
 山崎きよみ

支机の小さな花瓶草の花
 向佐子



長老の日や父母の年を越え
 中塚礼子

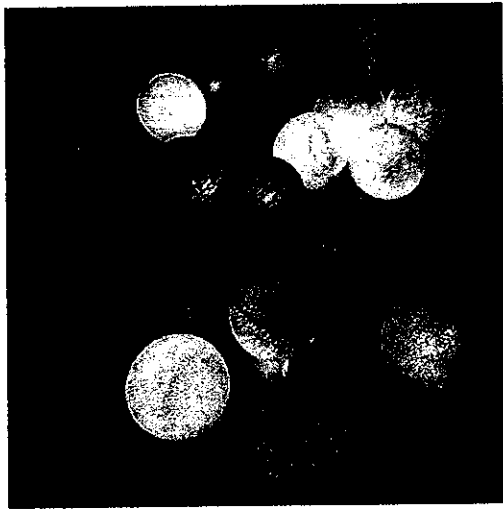
にぎし句会 九月抄
 令和五年九月六日

第三百六十回

刺繍糸で作る

コットンボールライト づくり教室

1回目:10/16(月)
2回目:10/23(月)
※2週に渡って作品づくりをします



※写真はイメージです。

寒くなってくるこの季節。
あたたかい光のコットンボールライトを
お部屋を彩るインテリアに
取り入れてみませんか??
とっても簡単にできるので、
お気軽にご参加ください♪

※当日制作した作品は、
11月の輪島市民文化祭作品展(門前会場)にて
展示させていただきます。

参加費:500円
受付締切 10/10(火)

お手軽!! 発酵教室

Vol.4 ~発酵のある暮らしをのぞいてみよう~

<テーマ>

季節の発酵食づくりや 発酵料理の方法



<スケジュール>

13:30 総地公民館集合
13:45 バス出発
14:00 まんだら村(大生)着
お散歩&ティータイム
15:30 まんだら村出発
15:45 総地公民館着

発酵教室の講師「千葉ちゃん」が
暮らしを
「まんだら村(大生)」を訪ねる
お散歩&ティータイム。
発酵のある暮らしについて
教えてもらいます。

※持ち物
動きやすい服装&靴

開催日
10/25(水)
13:30~
15:30

申込締切
10/18(水)



定員:12名 参加費:500円

講師:いやしの村 喜楽菜 千葉朗子先生

にぎし健康ウォーキング部

散歩しながらみんなと一緒にウォーキングを楽しみませんか~!
バスに乗って大沢方面まで行ってきます。
約1時間ほどかけて大沢を歩きます!!

【日時】10月19日(木) 9:00~12:00 すぎ

【集合】8:50 【出発】 9:00

【集合場所】総地公民館

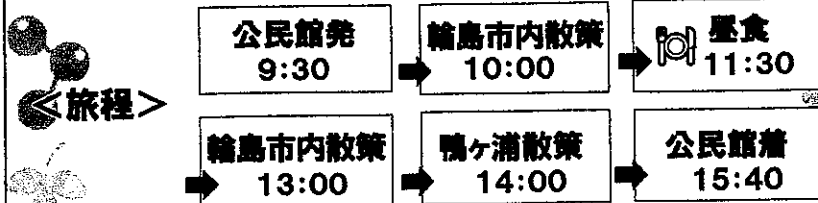
【持ち物】水分、歩きやすい服装、杖(必要な方)

【お切】10月13日までに公民館まで連絡下さい。

市政バス

に乗
おでかけしてみませんか?

日時:10/5(木) 9:20集合
※時間厳守



<旅程>

たまにはゆったりとバスに揺られ、
輪島市内を観光を楽しみませんか??

参加費:無料
お食事代:1800円(税込)

にぎし花あそび教室

~苔玉作り~ 講師 中川仁美さん

- 日時 10月12日(木) 14:00~
- 材料費 500円
- 持ち物 縫い糸(数メートル)
ガーデニング手袋
持ち帰り用の袋
小皿(作った苔玉を乗せるため)
- 服装 汚れても良い服

【くらサポ出張相談】

出張相談窓口を開設します。
仕事・お金・生活・ひきこもりの相談などお気軽にご相談ください。
相談員がお話を聞きます。

- 実施日:10月17日(火) 13時30分~15時30分
 - 場所:総地公民館 ※相談無料・秘密厳守
 - ★事前に予約をお願いします。(当日の受付も対応いたします)
- くらサポートセンターわじま
(輪島市社会福祉協議会内) ☎42-0772

カラオケ琴ヶ浜

歌って、喋って、ストレス発散しませんか~!
歌わなくてもOKです!一緒に楽しみましょう♪

*日時 10月13(金)9:30~
*参加費 無料

