

# 諸岡公民館だより

令和5年11月1日発行 第164号  
 輪島市門前町道下7-175  
 輪島市立諸岡公民館  
 TEL/FAX 43-1061

11月の公民館教室、サークル他使用予定 ※都合により変更・中止になる場合があります。

日	曜日	公民館教室・サークルなどの予定
1	水	体操：13時～、卓球愛好会：13時30分～、小学生書道：19時～
2	木	転倒予防教室：9時30分～
3	金	【文化の日】百歳体操：休み、輪島市民文化祭門前会場
4	土	輪島市民文化祭門前会場、男性料理教室
5	日	
6	月	公民館GG交流大会：9時開始、月曜ポッチャ：13時30分～
7	火	着物リメイク：9時30分～
8	水	健康サロン：10時～、 体操：13時～、卓球愛好会：13時30分～、小学生書道：19時～
9	木	転倒予防教室：休み、ウクレレ：19時～
10	金	手芸：9時30分～、寿会体力測定：10時～
11	土	
12	日	
13	月	西小GG交流会、月曜ポッチャ：13時30分～
14	火	カエデカフェ道下：10時～、詩吟：14時～
15	水	スマホ教室：10時～、 体操：13時～、卓球愛好会：13時30分～、小学生書道：19時～
16	木	転倒予防教室：9時30分～
17	金	百歳体操：9時30分～
18	土	
19	日	
20	月	施設見学：9時30分出発、月曜ポッチャ：13時30分～
21	火	着物リメイク：10時～、カエデカフェ(鹿磯)：10時～、俳句：13時30分～
22	水	体操：13時～、卓球愛好会：13時30分～、小学生書道：19時～
23	木	【勤労感謝の日】水引細工：9時30分～、転倒予防教室：休み、カエデカフェ(深見)：10時～
24	金	百歳体操：9時30分～
25	土	
26	日	
27	月	月曜ポッチャ：13時30分～
28	火	配食、詩吟：14時～
29	水	蓬莱づくり：9時30分～、体操：休み、卓球愛好会：13時30分～、小学生書道：19時～
30	木	転倒予防教室：9時30分～、ウクレレ：19時～

～健康サロン～  
 日時 11月8日(水)  
 午前10時から

転倒予防教室  
 ～さくら会～  
 木曜日：午前9時30分～  
 参加費：100円  
 ※飲物と内履きスリッパを持参

★寿会 百歳体操★  
 金曜日：午前9時30分～  
 (第2金曜は休み)  
 17、27日  
**【体力測定】**  
 第2金曜：11月10日  
 午前10時～  
 内履きスリッパを持参して下さい  
**★ポッチャはお休み**

～諸岡寿会より～  
 宮掃除を行います。  
**11月22日(水) 8時～**  
 今年度最後です。

もんぜん楓の家  
**【カエデカフェ】**  
 諸岡公民館：11月14日  
 ※第2火曜日  
 鹿磯集会所：11月21日  
 ※第3火曜日  
 深見集会所：11月23日  
 ※第4木曜日  
 ☆全会場 午前10時～  
 参加費：100円(昼食あり)

～配食サービス～  
**「11月28日(火)」**  
 当日不在の方は  
 事前に民生委員まで  
 連絡して下さい。

**【スマホ教室】**  
 音が鳴らなくなった、点滅しているが分からないなど不安になった経験はありませんか。ぜひこの機会に!スマホ・ガラケーを持って無くても参加OK♪  
 日時 11月15日(水) 10時～11時  
 会場 公民館大ホール  
 参加費 無料《講師:トコモショップ 穴水店!》  
 定員 15名 定員に達し次第締切

**【施設見学会】** 定員に達しました  
 日時 / 11月20日(月)  
 9時30分出発、17時到着予定  
 行先 / ○ヤマト糶パークガイド付き見学  
 ○昼食  
 ○金沢芸妓の舞鑑賞(県立美術館ホール)  
 参加費 / 2,000円(鑑賞料、昼食代)

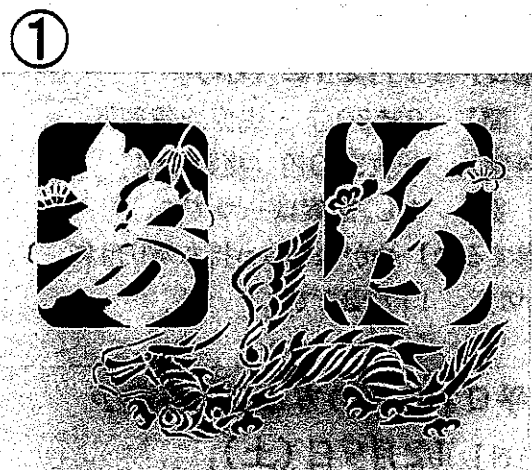
**《季節の水引細工/中級編》**  
 ○11月23日(木祝) 9時30分～  
 クリスマス 水引色紙  
 ○12月10日(日) 9時30分～  
 正月 水引色紙

毎年恒例の《蓬莱づくり》  
 ① みんなにやさしい ※さくら会共催  
**【実施日】11月29日(水)**  
**【時間】** 9時30分～完成次第解散  
**【材料費】** 一枚500円(複数枚可)  
**【定員】** なし。図案は一つです。  
**【持参する物】** めがね、雨天時持ち帰り用袋  
**【締切】** 11/22までに

② 平日お仕事の方&図案多数♪  
**【実施日】12月9日(土)**  
**【時間】** 13時～完成次第解散  
**【参加費】** 一枚400円(複数枚可)  
 ☆裏面の図柄よりお選び下さい。  
**【定員】** 10名  
**【持参する物】** めがね、雨天時持ち帰り用袋  
**【申込み】** 12/1まで 定員に達し次第締切

**《百歳体操をより効果的に!》**  
 ひとつひとつの動きの意味や効果など  
 理学療法士が指導します♪  
**12月1日(金) 9:30～10:30** 12月6日(水) 13:～14:  
**【指導】** 輪島診療所 【指導】百寿苑  
 どなたでも参加出来ます。  
 興味のある方は当日お越し下さい。

もろおか旬会抄 十月  
 「露寒」「野菊」  
 湯気の立つものの恋しく露寒し  
 公子  
 少しずつ彩づく紅葉背山より  
 けい子  
 釣終へし会話も弾む温め酒  
 麻湖  
 よろこびが生き甲斐となる糸ごはん  
 洋子  
 秋晴といふ静けさの農公園  
 峰子  
 【次回】十一月二十一日(火)午後一時半  
 【兼題】「小春」「山茶花」  
 ※俳句に興味のある方はお越し下さい。



### ~西小鼓笛演奏披露~

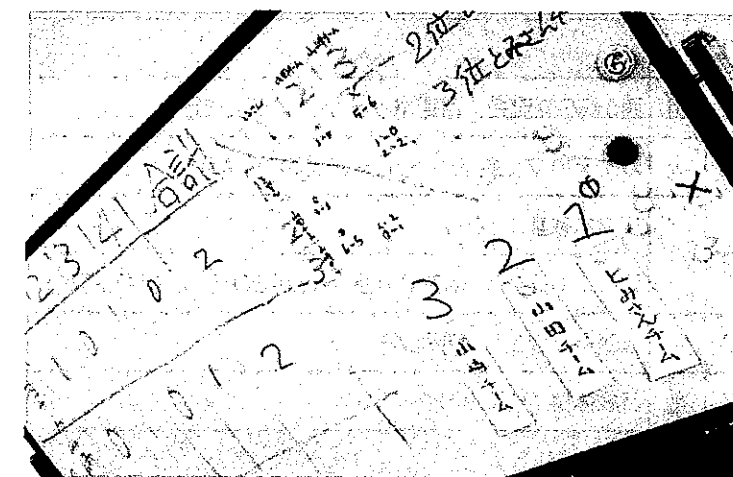
西小児童が運動会の予行を兼ねて公民館前広場にて鼓笛演奏を行いました。このような機会が減る中、地域の皆さんも多数お越しになり暫し賑やかな時間を過ごしました。



### ~社協ポッチャ大会~

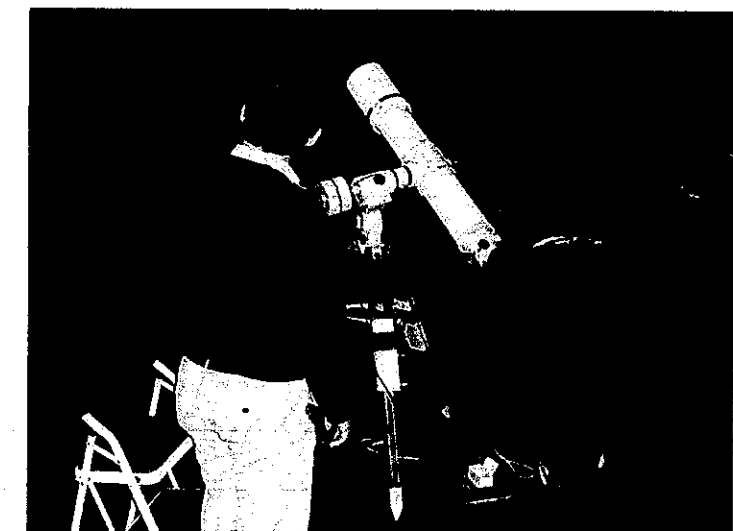
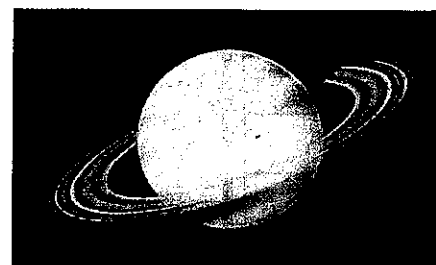
社会福祉協議会主催の「ポッチャ大会」が行われました。みなさん日頃から練習されているだけあって、白熱した試合展開となり盛り上がりました。生涯スポーツとしても注目されているポッチャ、楽しいですよ♪

優勝 田辺まつ子  
山田悦子 チーム  
若松和代



### ~天体観望会~

当日は薄く雲がかかった夜空となりましたが、雲の切れ間から月や土星、木星など観ることができました。土星は絵で見るような輪がはっきりと見え感動でした。



ハロウィン町めぐりは来月掲載します。

### ~スノードムづくり~

各自好きな小物を持ってきて作った「スノードム」。瓶の中に降らす雪(パウダー)の量でかなり表情が変わり、粉雪から吹雪き大雪(笑)まで色々な作品が出来ました。



琴生流大正琴教室として平成十七年より生涯学習の場として励んで参りました。そしてこの度私事の都合により十月をもって公民館の活動として終了することと致しました。  
長年にわたり公民館職員様、そして地域の皆様方には大変お世話になりましたこと心より感謝申し上げます。有難うございました。  
渋谷久美子