

# まんだら

通巻 189号 2023.11

中島地区コミュニティセンター  
熊木分館  
電話/FAX 66-1567  
k-kumaki@pub.city.nanao.ishikawa.jp



## = 行事案内 =

### くまき里山咲論(サロン)

日 時 11月24日(金)

午後7時～8時

場 所 中島地区コミセン熊木分館

講演内容 『熊甲社の歴史をめぐって』

講 師 ひがしよつやなぎ ふみあき 東四柳 史明 氏

金沢学院大学名誉教授

七尾市文化財保護審議会会長

長谷部神社宮司



## 学習講座

### ゆず味噌づくり

日 時:12月5日(火) 午前9時30分～

参加費:100円

定 員:10名

持ち物:25センチ以上のお鍋、マスク、  
エプロン、三角巾

申込期日  
11月27日

### 蓬菜づくり

日 時:12月6日(水)

午後1時30分～4時

場 所:中島地区コミセン熊木分館

詳細は最終頁のチラシをご覧ください。

申込期日は11月13日(月)迄です。

### 門松づくり

日 時:12月17日(日) 午前9時30分～

参加費:500円

定 員:20名



申込期日  
11月27日

### キムチづくり

日 時:12月13日(水) 午前9時30分～

参加費:1,000円

定 員:15名

持ち物

下漬けした白菜 2株、白ネギ1本、玉ねぎ 1個

エプロン、マスク、三角巾

持ち帰り用タッパー(持参した白菜が入る大きさ)

申込期日  
11月27日

### 白菜下漬レシピ

①白菜(中ぐらいの大きさ 直径10センチ～13センチ程度のもの)を4等分(包丁で切らずに手で裂く。野菜くずが少なくなる。)

②水洗いをし株の部分に塩を振る(塩分は海水ぐらいの濃さになるように)

③おもしろをして一昼夜つける(出てきた水分が白菜ひたひたにつかっていることを確認)

④水洗いして一夜(5時間以上)水を切る。

## 申込/お問い合わせ先

電話もしくは、右側のQRコードを利用してお申し込みください。

蓬菜づくりとその他の事業は申込期日とQRコードが違いますのでお間違いなきようお願いいたします。

問合せ先 中島地区コミセン熊木分館 ☎66-1567

平日 午前8時30分～午後5時まで

蓬菜



学習講座

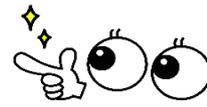


## 健康体操教室(追加)のお知らせ

日 時 ①11月16日(木)  
②11月30日(木)  
午後7時30分～8時30分  
内 容 『身体を整えるストレッチ』  
場 所 熊木分館



講 師 宮下 佳余先生  
申込方法 ☎66-1567または  
QRコード使用



いよいよ開催  
お忘れなきよう!

健康体操教室



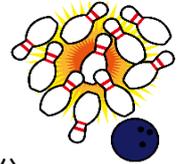
## 青少年育成事業(ヤンチャーズ)

### ①門松づくり

日 時:12月17日(日) 午前9時30分～  
参加費:500円  
定 員:20名(一般の方との合同事業になります。)

### ②ボウリング

日 時:12月26日(火) 午前9時30分～  
参加費:1,000円(2ゲーム・貸靴代)  
定 員:15名



門松  
ボウリング



申込方法は、後日小学校を通じて配布される申込用紙分館までお持ちいただくか右のQRコードを使用してお申し込みください。

## 【事業報告】

### 《熊木長寿会・健康まちづくり推進連絡会健康講座 2023.9.27》

七尾市健康推進課保険師 桶成 美結氏にお越しいただき、熊木長寿会の皆様に高血圧予防講座に参加していただきました。



### 《敬老会 2023.10.7》



昨年、大好評だった七尾出身、吉本興業の落語家「月亭 方気」さんに、再びお越しいただきました。落語、フルート、舞踊と盛りだくさんの内容と、久しぶりに顔を合わせた方たちとの会話も弾み、会場が笑顔、笑い声で溢れ、楽しいひとときでした。会場の都合で対象を79歳以上とさせていただきましたこと大変申し訳ありません。これからも健康に留意され、来年もたくさんの方の参加をお待ちしております。

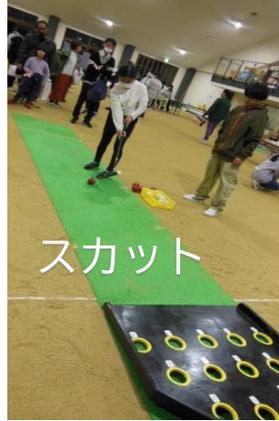


## 《世代間交流(お楽しみ会) 2023.10.28》

世代間交流(お楽しみ会)を開催しました。今年は70名ほどの参加があり、昨年同様、5名の中学生サポートさんが駆けつけてくれました。2度目のお手伝いとなる中学生サポートさんは、すっかり慣れた様子で、子どもたちの相手をしてくれました。今年、初めて参加くださったご家族の楽しそうな顔や既に楽しみ方を熟知している子どもたちの笑顔を見ると来年度も是非開催したいと思っております。最後に、世代間交流事業開催に際し、子ども達の笑顔のために、内容を一緒に考え、準備・運営に携わってくださった、壮年代表の方、小学校のPTA役員の方、また、新米を提供くださった関塚様、おにぎり作りにご協力いただいた健康まちづくり推進連絡会の方、熊木地域協議会女性代表の方に、改めて、お礼申し上げます。どうもありがとうございました。



くじ引き



スカット



お菓子すくい



ガラポン抽選会



恒例となった  
じゃんけんゲーム



横田の関塚 弘志様のご厚意でいただいた「ひゃくまん穀」の新米で作ったおにぎりです。



ダーツゲーム

## 《中島地域づくり協議会 防災講座 2023.10.29》



NHK金沢放送局の気象キャスターとしてご活躍中の「池津 勝教」氏にお越しいただき、防災講座を開催しました。講座の中で、防災情報を早く得るためにはラジオが一番早く、活用したほうが良いなど、身近な防災をわかりやすくお話していただきました。

熊木地区福祉チーム様より、座敷椅子30脚を寄贈いただきました。今後の活動に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。

### 中島図書室より雑誌バザーのお知らせ

日時：12月9日(土) 11日(日) 12日(火) 午前9時～午後5時  
内容：保存期間が過ぎた雑誌を1冊10円でお一人5冊まで購入できます。



この度、永年継続15年を表章していただきました。この表章は、私にとって身に余る光栄であるだけでなく、この勤続15年を振り返る貴重な機会となりました。今日の自分があるのは、地域の皆様のおかげであり、感謝するとともに、身の引き締まる思いもあります。これからも一層の努力をいたす覚悟ですので、変わらぬご指導をお願い申し上げます。

中島地域づくり協議会 山下

# 蓬莱づくり講座

会場	日 時	場 所
①	令和5年12月3日(日) 午前9時～11時30分	中島地区コミュニティセンター鉦打分館 研修室(作成説明あり)
②	令和5年12月6日(水) 午後1時30分～4時	中島地区コミュニティセンター熊木分館 和室(作成説明あり)
③	令和5年12月12日(火) 午後1時30分～4時	中島地区コミュニティセンター 和室(会場提供のみ)

料 金 和紙 1枚250円・赤紙 1枚50円・原画 1種類につき150円

持 ち 物 眼鏡(必要な方)・新聞紙  
ゴミ袋大1枚(※持ち帰る時に必要です)

申 込 期 日 11月13日(月)まで

QRコード  
からでも  
申込できます



作成説明をご希望の方は申込みの際、お申し出ください。  
多数の場合は調整させていただきますのでご了承ください。

申 込 先 最寄りの分館に申込用紙を提出下さい。

原画A 干支辰 家内安全	原画B 昇り龍 家内安全	原画C 竜のおとしご 家内安全
原画D 干支辰 商売繁昌	原画E 昇り龍 商売繁盛	原画F 鶴と亀

(控え) ※注文のみの方は鉦打分館、熊木分館、中島コミセンへ11月30日(木)以降に受取りに来ていただけますようよろしくお願いいたします。

和紙 250円	赤紙 50円	原画A 150円	原画B 150円	原画C 150円	原画D 150円	原画E 150円	原画F 150円	合 計
枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚	円

切り取り線

【蓬莱づくり講座】

氏名 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

<input type="checkbox"/> 講座に参加する	<input type="checkbox"/> 12月3日	<input type="checkbox"/> 12月6日	<input type="checkbox"/> 12月12日	<input type="checkbox"/> にレを 付けて 下さい				
<input type="checkbox"/> 作成説明希望	<input type="checkbox"/> 12月3日	<input type="checkbox"/> 12月6日						
<input type="checkbox"/> 注文のみ(受取先)	<input type="checkbox"/> 鉦打分館	<input type="checkbox"/> 熊木分館	<input type="checkbox"/> 中島コミセン					
和紙 250円	赤紙 50円	原画A 150円	原画B 150円	原画C 150円	原画D 150円	原画E 150円	原画F 150円	合 計
枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚	枚	円

※必要枚数をご記入下さい