



# かさの

公民館だより～10月号～第294号

はさ掛けされたお米は  
うまみも増します  
(9/27 吉倉区)



令和7年10月3日発行  
発行者 笠野公民館

〒929-0464

津幡町山北ワ116番地

TEL/FAX 076-288-0760

E-mail : kasano-ph@m2.spacelan.ne.jp

## 10月の予定

- 3日(金) 公民館だより発行
- 4日(土) 笠野小運動会／笠野体育祭(雨天の場合5日)
- 5日(日) まちづくり美化大作戦／グラウンドゴルフ大会(笠野公民館主催)
- 17日(金) 笠野地区敬老会(テルメ金沢)
- 18日(土) マレットゴルフ体験会(笠谷地区体協主催)
- ~~21日(火)~~ ヨガ教室③ → 12月3日(水)に延期します
- 26日(日) ものづくり教室(レザークラフト)

## 11月の予定

- 5日(水) 公民館だより発行
- 9日(日) 資源回収(笠野小PTA)  
グラウンドゴルフ大会・文化展  
ソフトバーボール大会(笠谷地区体協主催)
- 15日(土) 公民館研修会(能登方面)
- 27日(木) 蓬萊づくり
- 29日(土) ものづくり教室(クリスマスアレンジメント)

※行事予定は変更または中止になる場合があります。ご了承ください。

## 10月・11月の行事予定とお知らせ

### ●笠野地区社会体育大会(笠野体育祭)

10月4日(土) 笠野小グラウンドにて  
13:00～16:00

4日(土)が雨天の場合5日(日)に順延。

5日(日) 小学校が雨天などで順延した場合  
中止になります。

順延・または中止は午前7時ごろ判断します



### ●ものづくり教室 10月26日(日)

10:00～12:00

レザークラフトで打刻で模様を打ち出し、トレーを作ります  
公民館に見本があります(大きさ 約15cm×10cmです)



●場所 笠野公民館

●講師 吉野 美保さん

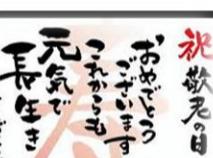
●定員 10名

●参加費 300円 持ち物:メガネ

参加申込・問合せは笠野公民館まで TEL・Fax 288-0760  
お願い:11月9日(日)開催の笠野文化展に出展をお願いします。

### ●笠野地区敬老会

10月17日(金) テルメ金沢にて  
10:00～16:00



お食事をたのしみながら、御供田幸子一座の観劇をします。今年度の対象者は254名です。(S26.4.1以前に生まれた方)  
参加者の方には10月10日ごろ区長さんを通じて集合時間等のご案内をいたします。

### 笠野小学校から お知らせ

#### ●マラソン大会

10月21日(火) (予備日22日)  
10:40～11:30ごろ

笠野小グラウンドを出発して、山北区のマラソンコースを走ります！子どもたちにエールをお願いします♪



クマ・イノシシにご注意ください！！

今年はクマのエサとなるブナの実が凶作になると予測されています。

見かけでもその場には絶対に近づかず、津幡町役場(農林振興課288-6704)へお知らせください。



### ●笠野地区文化展

11月9日(日) 10:00～16:00

絵画、川柳、手芸ほか 作品募集します!!ジャンルは問いません!

●出展申込締切日 10月24日(金)

○作品は11月7日(金)までに公民館へお持ち込みください。  
どうしても搬入が難しい方は公民館までご連絡ください。  
○受付名簿の記入にご協力をお願いいたします。

申込・問合せ 笠野公民館 TEL/FAX 288-0760

団体戦は個人戦も含みます!

### ●公民館研修会 11月15日(土) 9:00～16:00

●行き先 能登方面

●定員 15名

※運営審議会委員・公民館委員の方にご案内いたします



問合せ 笠野公民館 TEL/FAX 288-0760

# 9月活動報告

9/12(金) 笠野小 稲刈り体験



笠野小3年～6年の児童が5月に田植えを行ったところの稻刈りをしました。刈り始めて間もなく雨が降り出てしましましたが、毎年「はさ掛け」の作業も行っているそうです。市谷営農組合さんのお話しでは今年は天気に悩まされたそうです。お米の出来具合はどうかな？



9/27(土) 健康まつり ポールウォーキング 教室

(笠谷地区くらし安心ネットワーク委員会・笠井公民館 共催)

石川県立看護大学 教授の 垣花 渉さんをお迎えしてポールを使った「ポールウォーキング教室」開催しました。ポールの持ち方、使い方をレクチャーしていただき、休憩をはさんで、グラウンドでポールを使って歩きました。ポールを持ってウォーキングをすると脚力はもちろん、ポールを握ることで、腕・背中・肩の筋肉も鍛えられ、ウォーキングを加えることで全身を動かすので有酸素運動になります。普段は足だけで体を支えるに対し、ポールを持つことで足とポールの3点で体を支えられるので安定した歩行ができます。ポールの使い方は前に着くのではなく後ろの地面を押すようなイメージで使います。ウォーキングを行うときは水分補給をするためにリュックやナップサック利用するアドバイスもいただきました。

実際に歩いてみると、二の腕(上腕三頭筋)を使っている感覚があり、歩くスピードも上がり、背筋も伸びてきました。教室終了前と終了後に握力測定を行ったところ、何人かの方が 数値があがっていました！この短時間で結果が出ることにとても驚きました。終了後には半数の方にポールの貸出を行い、また実践してみるという声も聞かれました。簡単に体力アップができるのでポールウォーキングはオススメです。ぜひ一度お試しください。ポールを借りたい方は公民館までご連絡ください。(ポールは笠谷地区くらし安心ネットワーク委員会が所有しています)



↓ポールを使って準備体操を行います

↑握力測定を行いました  
参加者の1/3くらいは年齢の平均値を超えていました



↑背筋が伸びて とてもきれいなフォームで歩いていました

講師：  
石川県立看護大学  
垣花 渉 教授



9/11(木) 琵琶演奏会



錦心流琵琶全国一水会 金沢支部 より 中居凜水さんと増泉友水さんにお越しいただき、琵琶についての講話と演奏会を開催しました。

琵琶についてのお話をいただき、演奏曲の「敦盛」と「壇ノ浦」についての説明をしたあとで、琵琶の演奏を聴きました。どちらも平家物語に関連する曲で、人間の喜怒哀楽を歌にあわせて奏でした。

演奏の琵琶の種類は「薩摩琵琶」で、遠く武士の時代にさかのぼり、薩摩藩士の武士の教養のために作られたそうです。バチも三味線のバチとは違って大きく、つけの木で作られていてとても固く、武器の代用としての役割も担っていたとのこと。琵琶の歴史を知ることができました。



鐘の聲  
祇園精舎