



<環境ISO・わたしたちのエコライフ目標！> 12/1から3/31までコミセンはウォームシェアスポットになっています。
節電のため、家族でできるだけ同じ部屋で過ごしたり、暖房を消して、外へ出かけたりする取り組み、ウォームシェアをしよう！

「高齢者の生活支援に関するアンケート」にご協力ください！

当協議会では、高齢者の日常生活における不安や困りごとのニーズを把握するためにアンケート調査を行いますので、対象者の方はご協力をお願いいたします。
なお、対象者には、民生委員が事前にアンケート用紙をお配りしております。

対象者 一人暮らし及び夫婦のみの世帯で75歳以上の方
回答期限 令和5年12月26日（火）までにご返信ください

【問い合わせ先】
和倉地区地域づくり協議会 TEL62-2084



「わくわく健康パスポート」の取組期間は12月末までです

5月から各自で挑戦してもらっている「わくわく健康パスポート」の取組期間は12月31日（日）までです。
30日間の取り組み達成の記録をつけた方はコミセンまでパスポートを持参し、景品をもらってくださいね。
景品交換の最終日は1月31日（水）です。忘れずに交換しましょう！



水道管凍結にご注意ください

水道管は寒さに弱く、気温がマイナス4度以下になると水道管内の水が凍って水が出なくなったり、破裂したりする場合があります。

こんなときは注意！

- ◆気温がマイナス4度以下になるとき
- ◆旅行などで長時間水道を使用しないとき

凍結を防ぐには

水道管を保温材で巻き、直接外気に触れないようにしたり、糸状程度に水を出しておいたりすることで凍りにくくなります。
特に、建物の外などに露出している水道管、日陰や風当たりが強い所の水道管は注意が必要です。

コミセン体操教室のご案内

毎週金曜日に和倉コミセンで体操教室を開催しています。
時間は10時から11時までです。内履きズックをご持参ください。

◇100歳体操とかみかみ体操◇
12月22日（金）
1月5日（金）



◇シルバーリハビリ体操◇
12月15日（金）
※フレイル予防料理の準備がありますので参加希望者はお申し込みください（右上参照）

和倉地区健康まちづくり推進連絡会 シルバーリハビリ体操と フレイル予防料理試食会のご案内

参加費無料
要申込み

シルバーリハビリ体操のあと、フレイル予防の料理の試食をします。

日時 12月15日（金）
10:00～12:00
場所 和倉地区コミュニティセンター
申込み 12/14(木)までにコミセンまで
電話で申込み 62-2084
定員 20名

身近な福祉相談窓口のご案内

相談
無料

どこへ相談していいのかわからない…
「お悩み・困りごと」を身近な場所で相談できます。

日時 12月15日（金）
10:00～11:30
場所 ひばり町集会所
対象 ご本人、ご家族、
民生委員などどなたでも
問合せ 七尾市地域包括支援センター
53-5789

…個人情報・相談内容・プライバシーは守られます
電話相談、訪問などの個別での対応も可能です…

和倉地区社会福祉協議会よりバザーご協力のお礼

11月に開催されたコミュニティセンターまつりで和倉地区社会福祉協議会ではバザーを実施しました。先月のマンスリーで品物提供の依頼を呼びかけたところ、大変多くの方からご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。
また、バザー会場にも多くの方に足を運んでいただき、4810円の売り上げがありました。
この度のバザー売上金は歳末募金として七尾市社会福祉協議会に納入し、地域福祉活動に活用されます。今後とも当社会福祉協議会活動にご協力をお願いいたします。

令和6年七尾市はたちのつどいのご案内

対象者には案内状を発送しております。
出欠の返事を同封のハガキに記入し、12/14（木）までにご返信ください。※和倉コミセン必着
対象者で案内状が届かない方がいましたら、お手数ですが和倉コミセンまでご連絡ください。（TEL 62-2084）

開催日 令和6年1月7日（日）
場所 七尾市文化ホール
対象 平成15年4月2日から
平成16年4月1日生まれの方

七尾ファンクラブ会員募集中！

LINE 公式
アカウント

七尾ファンクラブは、七尾に想いを寄せる人々とつながり、七尾を応援するコミュニティです。
七尾市公式LINEから様々な情報を発信します。
LINE アカウントをお持ちの方は誰でも登録できます。ぜひご登録ください。



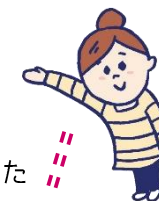
- 特典1 七尾市のイベント情報が届く！
- 特典2 市内対象施設の入館料が割引される！
- 特典3 オリジナルのデジタル会員証がもらえる！

登録は
こちらから

コミセンでの忘れ物についてお知らせ

年末の大掃除にあわせてコミセン内の整理をするので、お心当たりのある方はお早めに引き取りにお越し下さい。
12月いっぱいまではコミセンで保管し、引き取りのなかったものは1月以降にこちらで処分いたします。
状態の良い傘などは急な雨天時の貸し出し用として再利用しますので、よろしく願い致します。

◇◇ コミュニティセンターまつり後に
たくさんの傘の忘れ物がありました ◇◇



マンスリーわくら 12月号

令和5年 12月 5日 発行
和倉地区コミュニティセンター
(開館8:30~17:00/日曜・祝日休み)

TEL 62-2084 / FAX 62-2086
E-mail k-wakura@pub.city.nanao.ishikawa.jp
発行 和倉地区地域づくり協議会

日	月	火	水	木	金	土
LED電気工事のため下記期間は利用できません コミセン…12/4(月)~12/9(土)8:30~17:00 体育館…12/8(金)~12/16(土)終日 ◎詳細については各種団体にお問合せいただき、ご確認ください。変更・中止になることもあります。 ◎貸館利用がない時間帯にコミセン和室と図書室を開放しています。8:30~17:00利用可能です。 宿題やお勉強、お友だちとのおしゃべりの集いなどご利用ください。 利用後は後片付けとゴミの持ち帰りをお願いします。			6 リサイクルゴミ 【こ】おにぎり作り 【ゆ】健康体操・カラオケ	7 なごまんかいね(守宅10:00) 【子】歌と手遊び 【小】委員会活動	8 燃・びん・乾電池等 【民】定例会(19:00) なごまんかいね100歳体操(守宅10:00) 【小】卒業写真撮影	9 除雪機試運転会(8:30) しめ飾りづくり教室(10:00) 学習支援教室(13:00) 【こ】表現会 【中】アンサンブルコンテスト口能登大会
			テニス・WISH			
10	11 生花教室(13:30) 【高】聞法会(信行寺11:30) 【こ】プール活動	12 燃えるゴミ 切り絵教室(14:00) 和楽会(和楽会集会所9:00) 【こ】お茶作法日 【子】歌と手遊び	13 【放】避難訓練 【ゆ】シルバーリハビリ体操	14 役員会19:00 【高】役員会(13:30) なごまんかいね(守宅10:00) 【こ】和倉小4年生交流会 【小】クラブ活動	15 燃えるゴミ・埋立 シルバーリハビリ体操とプレイ ル予防料理試食会(10:00) 身近な福祉相談窓口(ひばり集 会所10:00) なごまんかいね100歳体操(守 宅10:00) 【子】歌ってあそぼう	16 学習支援教室(13:00) わいわいカフェわくら(東町集 会所10:00~14:00) 
スカット			WISH	卓球	ヨガ	
17	18 【こ】オルビスコンサート	19 燃えるゴミ 切り絵教室(14:00) 和楽会(和楽会集会所9:00) 【こ】避難訓練	20 【子】身体計測 【放】野球教室 【ゆ】健康体操・カラオケ 	21 なごまんかいね(守宅10:00) 【こ】お誕生会 【小】あゆみ渡し(~22日) 【中】通知表渡し・3年三者懇談 (~22日)	22 燃えるゴミ・金物 コミセン100歳体操(10:00) なごまんかいね100歳体操(守 宅10:00) 【小】終業式 【中】終業式	23 学習支援教室(13:00) 【ゆ】クリスマス会
スカット			テニス・WISH	卓球	テニス	バドミントン
24	25 【こ】クリスマス会 【放】クリスマス会  	26 燃えるゴミ 【民】子供食堂 和楽会(和楽会集会所9:00)	27 コミセン館内清掃ワックスがけ 【ゆ】健康体操・カラオケ	28 生花教室(10:00)	29 燃・びん・乾電池等 休館日	30 休館日
スカット			WISH	卓球		
31 休館日 	1.1 休館日 	1.2 休館日 	1.3 休館日 	1.4	1.5 燃えるゴミ・埋立 コミセン100歳体操(10:00)	
					卓球	テニス・ヨガ

【社】社会福祉協議会 【健】健康まちづくり 【高】高砂会 【民】民生委員 【中】能登香島中学校 【小】和倉小学校 【こ】和倉こども園 【子】子育て支援センター 【放】放課後児童クラブ 【ゆ】ゆうかりの郷
スカットボール(9:30~11:30) フレッシュテニス(19:30~21:30) WISH合唱(19:30~21:00) 卓球クラブ(14:00~16:00) ヨガ(19:00~20:00) バドミントンサークル(17:00~19:00)

グループデイなごまんかいね 毎週木曜10時より(参加費100円)・毎週金曜10時より100歳体操 場所…守宅(中町) お問合せ:守(62-2271)
わいわいカフェわくら ランチ&カフェ500円(こども300円)・カフェ(お茶・お菓子)200円 ※お食事希望の場合はお申込みください 場所…東町集会所 お問合せ:本田(62-2446)