稲公だより 11月号

令和８年度 10 月 27 日発行
編集・発行　石巻市稲井公民館
石巻市新栄一丁目 25 番地 7
電話 0225-22-4303

１１月の行事予定

2026 稲 井 豊 稔 祭



昨年の写真です

１１月７日(土)・展示部門（第３３回　文化展示会）
午前９時～午後４時まで
１１月８日(日)・展示部門（第３３回　文化展示会）
午前９時～午後３時まで
・ステージ部門
午前１０時～１２時３０分まで
会場　稲井公民館　談話コーナー、会議室、ホール
展示部門：手芸品、陶芸、パッチワーク、絵画、俳句、
絵手紙、書道、写真など
鉄道模型（８日限定）
ステージ部門：歌や踊り、楽器演奏、演武など（８日のみ）



稲井くらしの講座「料理教室　パッククッキングで簡単ごはん」

１．日　　時　　１１月１８日（水）午前１０時～午後１２時３０分
２．場　　所　　稲井公民館　調理室
３．対　　象　　稲井くらしの講座会員
４．講　　師　　梅本 るみ 先生（湊地区食生活改善推進員会　会長）
健康推進課　栄養士
５．材 料 費　　５００円
６．定　　員　　２４名（定員に達しました）



一般教養講座「スマホの基本と防災」



1.　日　　時　　１１月２５日（水）午後１時３０分～３時３０分
2.　場　　所　　稲井公民館　会議室
3.　対　　象　　石巻市内在住の方
4.　講　　師　　ソフトバンク㈱　スマホアドバイザー
5.　定　　員　　１５名（先着順）
6.　申込期限　　１１月９日(月)まで
7.　準 備 物　　眼鏡（必要な方）、飲料水

参加費無料

一般教養講座「お茶漬けの魅力再発見」



1.　日　　時　　１１月２７日（金）午前１１時～午後１時
2.　場　　所　　稲井公民館 調理室
3.　対　　象　　石巻市内在住の方
4.　講　　師　　櫻井 ゆかり 先生
(お茶の桜井園　日本茶インストラクター)
5.　定　　員　　１５名（先着順）
6.　申込期限　　１１月１１日（水）まで
7.　材 料 費　　１，５００円
8.　準 備 物　　エプロン、三角巾、お手拭きタオル



10月の行事報告

一般教養講座「健康リズム体操教室②」を開催しました



１０月８日（木）「健康リズム体操教室②」を開催し１９名の方が参加しました。志子田友子先生の指導の下、太極拳やピラティスを取り入れた有酸素運動などを音楽に合わせて行いました。最後はヨガでゆったりと瞑想し皆さん気持ち良さそうでした。

第28回稲井地区パークゴルフ大会を開催しました



１０月１１日（日）稲井地区公民館連絡協議会主催の「第２８回稲井地区パークゴルフ大会」を開催いたしました。秋晴れの中、６０名の方が参加いただき皆さん楽しそうにプレーしていました。



団体賞



項目	地区名	合計スコア
優　勝	真野小島・沼津合同チーム	574
準優勝	南境東部	582
３　位	井内東部	586

個人（男）



項目	名前	地区	スコア
優　勝	阿部　好壮	沼津	106
準優勝	梶原　喜一	南境東部	108
３　位	髙橋　仁	井内東部	109

個人（女）



敬称略

項目	名前	地区	スコア
優　勝	三浦　紀江	真野小島	121
準優勝	鎌田　としみ	南境東部	123
３　位	佐藤　みよ子	井内東部	124

稲井くらしの講座「ハロウィンアレンジ」を開催しました



１０月１６日（金）佐々木真由美先生による「ハロウィンアレンジ」を開催し２０名が参加しました。カボチャの形の器を土台に、アーティフィシャルフラワーでアレンジし、同じ材料でもそれぞれ個性のある作品が完成しました。作品の一部を１１月７、８日の稲井豊稔祭（文化展示会）で展示いたします。