

「健康で笑顔あふれる元気地区出城」

スマイル出城

白山市立 出城コミュニティセンター 〒924-0023 白山市成町406-2
TEL.076-276-1286 FAX.076-274-7859 E-mail/dejiro-cc@city.hakusan.ishikawa.jp

📷スマイル出城インスタ



令和8年10月22日発行

地区人口：10,639人
男性：5,245人
女性：5,394人
世帯数：4,342世帯
(2026.10.1現在)

出城まちづくり協議会 検索



参加者大募集！

～気軽に参加！クイズに答えてね～

出城ふるさと巡り★クイズウォーク

～11/30迄受付中！

参加方法

いつでもOK！行ける所だけでもOK！
問題用紙と「出城ふるさとジオマップ」を
出城コミセンでもらって現地で答えを探してネ
全部で16問、8問以上で参加賞ゲット！
全問正解者の中から抽選で景品プレゼント！！

出城郷土学びの会

参加者大募集！

今日のサロンの出城は

3ため会と始めるシルリハ体操！！

シルリハ（シルバーリハビリ）体操！

自分のため・家族のため・地域のために（3つのため）3ため会さんが
シルリハ体操を指導して下さいます。簡単な体操で健康を維持しましよ
う！たくさんの方の参加をお待ちしています。

日 時：11月20日（金）9：30～11：30

場 所：出城コミュニティセンター

参加費：100円

シルリハ体操の後は！
お誕生日会・おはなし会をしましょう。

参加者大募集！

よってかふえ～

認知症予防教室

参加無料



日 時：11月26日（木）10：30～12：00

場 所：出城コミュニティセンター 出城ホール

持ち物：動きやすい服装、内履きズック、タオル、飲み物

主催：白山市地域包括支援センター千代野

予約不要です。詳細は来月の回覧チラシを！

卓球台 寄贈いただきました

成1区の小幡 章さん、幹子さん
ご夫妻より卓球台を寄贈いた
だきました。感謝申し上げます。
卓球台は出城コミュニティ
センターで大切に使用せ
ていただきます。



ありがとうございます！

蕨城体育館駐車場について

11月上旬～3月末にかけて、水路工事にとも
ない、資材置き場、作業員駐車場として利用し
ます。よろしくお願いします。
また、無断駐車は控えていただきますようお願い
します。



ご迷惑を
お掛けします

参加者大募集！ Men's Cooking

男の料理体験会「中華三品」作り

日 時：11月21日（土）17：00～

場 所：出城コミセン 調理実習室

参加費：1,000円 先着10名（ご家族での参加も可）

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、飲み物

申込み：出城コミュニティセンター

出城クッキング同好会



スタッフTシャツ返却について

各種行事にスタッフとして参加した方々、
Tシャツは貸与品のため、コミセン窓口ま
で至急返却をお願いします。



防災コーナー

初期消火と応急手当



■ 地震と火災は隣り合わせ ■

地震の後に火災が発生することが珍しくない。身の回りで出火を確認したら、
落ち着いて対処することだ。バケツや消火器が自宅のどこにあるか、しっかりと
把握しておくことも大切。

火の使用中に地震 火を扱っている時に地震がやってくることもある。素早く
消したいが、それとも身の安全が確保されなければならない。近づいて危険な目
に遭うようなら、時機を待つべきだ。揺れが起こってから消火のチャンスは少なく
とも3度ある。

消火のチャンス ①小さな揺れの時②大きい揺れが収まった時③出火した時に消火器
を使って（天井に火が届く前までが初期消火の限度）

天ぷら油の火 天ぷら油に火が移った際の消し方には幾つかの方法がある。ま
ずは消火器。油が飛び散ることを考え、2～3m離れた場所から火元を狙う。濡ら
したタオルやシーツで鍋全体を覆うことも有効だ。決してやってはいけないのは、
水をかけることである。

ダメなら逃げる 初期消火が追いつかず、火が天井に燃え移った時は逃げた方が
よい。お年寄りや子ども、病人を優先し、持ち物にこだわらずその場を離れよう。
もしも煙の中を通るなら姿勢はできるだけ低くする。

---消火器の使い方---

①黄色の安全ピンを上引き抜く②ホースをはずして、火元にお
ける③レバーを強くにぎって放射する



■ 知識があれば処置できる ■

応急手当は次に掲げることを身に付けておくだけでも、かなり役に立つ。医
師の手当てをすぐに受けられるとは限らない。ぜひ覚えておきたい。

やけどを負ったら ①清潔な流水で冷やす。衣服は無理に脱がさ
ない。②軟膏などは付けず、水ぶくれは破らない。③広い範囲な
ら体が冷えるため、冷やし過ぎに注意。④やけどの原因が薬品な
ら流水で流し落とす。



出血が止まらない ①清潔なタオルやガーゼを傷口に当て圧迫する。②片手で
ダメなら両手で体重をかけて圧迫する。③手足の場合、心臓より高い位置に持つ
ていく。

骨が折れた ①患部を締めつける衣類は脱がせるか切り破る。②骨が変形
している場合は無理に戻さない。③患部にそえ木を当て、包帯やハンカチなど
で固定する。そえ木は、丸めた新聞でも代用できる。④上腕や前腕の骨折の場
合は三角巾などで固定。風呂敷やストッキングでも代用できる。

心肺蘇生の手順 息がなく、傷病者の耳元で呼び掛けたり、肩を
たたいたりしても反応がない場合は、大声で助けを求める。助け
がなければ心肺蘇生の必要に迫られる。



①人工呼吸 傷病者を仰向けに寝かせ、片手を額に当てのけぞら
せ、もう一方の手であご先を上げて気道を確保する。気道を確保したまま、指
で傷病者の鼻をつまみ、患者の口に息を吹き込む。傷病者の胸が持ち上がるの
を確認し、吹き込みを2回繰り返す。大人は4～5秒に1回、子どもなら3秒
に1回程度。

②心臓マッサージ 吹き込みが終わったら胸の真ん中に片手の付け根を置き、
もう片方の手を重ね、垂直に強く圧迫する。ひじを曲げずに傷病者の胸が5セ
ンチ沈むぐらい、30回をめぐりに押す。

③人工呼吸と心臓マッサージを交互に繰り返す。※近くにAED（自動体外式
除細動器）があれば、活用する。

11月

小学校行事予定

予定は変更になる場合があります

日	曜	蕪城小学校行事	蕪城小下校時間						千代野小学校行事
			1年	2年	3年	4年	5年	6年	
2	月	ぶじょっこ集会 ともだちアンケート	14:15			15:10			全校朝会 PTAあいさつスペシャルデー
4	水	持久走記録会(～20日) フリー参観(3・4・5限) 5年ネットモラル学習会(3限)	14:15						
5	木	4～6年 クラブ 6年 卒アル個人写真・ 授業風景・クラブ撮影 4年 障害者スポーツ体験	13:05			15:10			委員会 4年 セカ用水見学
6	金	ペア学年による読み聞かせの会(4限)	14:15		15:10				フリー参観
9	月		14:15			15:10			
10	火	ぶじょっこ中間挙手調査	14:15		15:10				6年金沢探訪
11	水	2年 生活科・図書館見学 6年 化石出前講座	14:15		15:10				
12	木	委員会	14:15				15:10		給食後下校 就学時健診 5年 木育授業
13	金	2年 生活科・図書館見学	14:15		15:10				給食後下校 PTAフェスタ委員
16	月	家庭学習強化週間Ⅱ(～20日) 家庭 読書週間 後期学校評価(～24日)	14:15			15:10			
17	火	2年 生活科・郵便局見学 避難訓練(2限:地震・火災)代表委員会	14:15		15:10				
18	水	通学班長会議(昼休み)	14:15		15:10				2年5年 ピュアキッズスクール
19	木	3年 白山ジオ学習発表会 4～6年 クラブ 2年 生活科・郵便局見 学 ぶじょっこステップアップアンケート	13:05			15:10			クラブ
20	金	たてわり遊び(3限)	14:15		15:10				5年 白山ジオ学習発表会 1年 園児交流会 PTA役員会
24	火	5年 白山ジオ木育推進事業 見極めテストⅡ(～27日)	14:15		15:10				
25	水		14:15		15:10				
26	木	委員会	14:15				15:10		クラブ
27	金		14:15		15:10				はり絵の会
30	月	ぶじょっこ集会	14:15			15:10			

蕪城小学校 愛校作業 参加協力のお礼

9月27日(日) 早朝より実施。親子での参加はもちろん、地域の方の協力もあり、校内の環境が整備され、気持ちよく運動会を迎えることができました。参加された皆様ありがとうございました。

蕪城小学校学校運営協議会・出城まちづくり協議会

傘の忘れ物

玄関に傘をお忘れの方いませんか? 12月上旬には処分しますので、お心当たりの方は出城コミセンまで取りに来て下さい。



出城パークゴルフクラブ 秋季大会

10月5日(月) 松任海浜公園CCZで開催。成績は次の通りです。

優勝 木村 喜八郎 さん(BG)
準優勝 吉谷 洋行 さん
3位 小林 汎 さん(BG)



おめでとうございます!

はくさんスポーツ・レクリエーション交流会

10月12日(月祝)に開催。成績は以下の通りです。

パークゴルフ **出城クラブ**

準優勝 さわやが賞

祝

ハマナス群生地保存活動

10月18日(日) 竹松海岸五間長山で作業を行いました。約25名が参加し、草刈り機と手作業で除草、スコップで穴を掘って苗植え、苗の回りに肥料を撒きました。春にはきれいなハマナスの花が咲いて欲しいです。翌日19日(月)には蕪城小学校3年生が総合学習で、ハマナスの苗を小学校の中庭に植樹しました。今後もハマナスを保存していきましょう!



ハマナスを育てる出城ボランティア会



小学校
様子の
随園の



コミュニティセンター・蕪城体育館清掃除草のお礼

10月18日(日) 早朝より清掃除草作業をしていただきました。

約100名が参加し、お陰様でとてもきれいになりました。お忙しい中参加された方々、本当にありがとうございました。



出城親和会加入のお誘い

幸(高) 齢者の皆様人生100年といわれていますが、この先元気で楽しい人生を過ごすため、親和会の行事に参加し、楽しい仲間を作りましょう! スカットボール大会、グラウンドゴルフ大会、日帰り旅行、一泊旅行、輪投げ大会、麻雀大会、スライディングペタンクなど、楽しく活動しています。入会希望の方は出城コミュニティセンターまでご連絡下さい。お待ちしております。

10月14日(水) 松任海浜公園CCZで開催。

成績は次の通りです。

優勝 平田 一ニ さん
準優勝 常楽 三男 さん
3位 川幡 寛治 さん

出城親和会
グラウンド
ゴルフ大会

祝



11月

コミュニティセンター予定表

日 曜	行 事
1 日	女子卓球・フルート
2 月	太鼓・女性麻雀・卓球・オカリナ
3 祝	出城地区ボウリング大会・大正琴
4 水	女子卓球・うた声・チューブ体操・太鼓・着付け・親和会(三役支部長会)
5 木	オレンジクラブ・蕪城ヘルス・卓球
6 金	リズム体操・太鼓・カラオケ
7 土	麻雀・生け花
8 日	女子卓球
9 月	太鼓・女性麻雀・卓球
10 火	太極拳・卓球・蕪城ヘルス・楽楽健康教室・手芸・あとりえはあと
11 水	蕪城地区民生委員児童委員協議会・女子卓球・うた声・太鼓・郷土学びの会・親和会(麻雀大会)・手品
12 木	オレンジクラブ・蕪城ヘルス・卓球・絵手紙
13 金	リズム体操・太鼓
14 土	麻雀・ギター
15 日	女子卓球・フルート
16 月	太鼓・女性麻雀・卓球
17 火	太極拳・卓球・蕪城ヘルス・楽楽健康教室・手芸・大正琴・オカリナ・あとりえはあと
18 水	女子卓球・うた声・太鼓・チューブ体操・着付け
19 木	オレンジクラブ・蕪城ヘルス・卓球
20 金	サロン出城・リズム体操・太鼓・カラオケ
21 土	男の料理体験会(参加者募集中!)・麻雀・やすらぎの会・生け花・出城ボランティア
22 日	一人暮らしふれあい会食会・女子卓球・出城早朝ソフト
23 祝	太鼓
24 火	太極拳・卓球・蕪城ヘルス・手芸・フェルトフラワー教室・あとりえはあと
25 水	女子卓球・うた声・太鼓・親和会(スポーツ交流)・手品
26 木	認知症講座(参加者募集中!)・オレンジクラブ・蕪城ヘルス・卓球・絵手紙
27 金	リズム体操・太鼓
28 土	麻雀・ギター
29 日	女子卓球
30 月	太鼓・女性麻雀・卓球・俳句

お知らせ

10/24(土) 10:00～

出城文化フェスティバル

9:30～ 表彰式

10:00～ 教室サークル発表

13:00～ ジャンボ書道体験



模擬店・キッチンカー・フリマ・体験コーナー・お茶席・喫茶コーナー・作品展示 などなど
お待ちしております♪

ぶじょうこども園からのお知らせ

11月17日(火) 10:00～

広場や園庭であそぼう

毎月1回施設開放を行っています。パネルシアターやお話など、親子で楽しめる内容を予定していますので、ぜひ遊びに来てください。

TEL: 276-3711



悠愛スマイルひろばからのお知らせ

11月9日(月) 9:30～9:50

コスモスポーツクラブ親子体操

11月18日(水) 10:00～11:00

園庭であそぼう

11月30日(月) 10:00～11:00

親子でバランスボール

(要予約13組まで 参加費¥200)

悠愛保育園内 TEL: 276-0070