

中央公民館だより

きらきら★21

であい発見・いきがい創造を応援します

松浦市志佐町浦免 1483-1 ☎73-0711

2024 7月号

文化をみんなに



ながさきピース文化祭2025

第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術文化祭
会期 7年9月14日(金)→11月30日(金)

志佐地区の人口推移
令和6年5月末日現在、
()は前月比

- ◆人口: 6,328 (+18)
- ◆男性: 3,065 (+12)
- ◆女性: 3,263 (+6)
- ◆世帯: 2,981 (+8)

きらきら講座

パッチワークキルトのポディーバッグづくり

講師: 福島公民館 濱本副館長



ひと針ひと針丁寧に縫い進めました。布の組み合わせに個性が出ています。オリジナルの素敵なポディーバッグができました◎スポーティーなバッグなのでウォーキングや散策時にちょうどいいのではないのでしょうか。



健康づくり教室

【ウォーキング】志佐川遊歩道や田んぼ道を歩きました。梅雨入り前の日差しが強い日でしたが、心地よい風が吹いていました。



【スクエアステップ】 【リフレッシュ・コンディショニング】



高齢者学級

「高齢者世帯と火災予防」

講師: 消防本部予防課 課長補佐 近藤 清彦 氏
予防係 前田 遼馬 氏



火災予防のポイントについてお話を伺うことができました。質疑応答では住宅用消火器の使い方や住宅用火災警報器の交換時期や置き場所・設置方法についての質問がなされ、皆さん真剣にお話を聞かれていました。報知器は約10年での買い替えを推奨されています。

一般講座

IHを使った簡単クッキング&講話

講師: 九州電力ホームアドバイザー

うまだしまき卵 たらこ焼



洋風炊き込みご飯



IHを使った簡単クッキングと生活に役立つ節約術を学びました。お料理はどれも簡単にできてタンドリーチキンのタレがとても美味しかったです。

♪ 6月27日(木)に「第29回中央公民館まつり舞台発表の部」が開催されました。たくさんのご来場ありがとうございました。舞台発表の部の様子は8月号にて掲載させていただきます。中央公民館ロビーにて、まつりの写真を掲示していますのでぜひご覧ください。ご出演の皆さんお疲れ様でした♪

松浦市立図書館情報

☎72-4677

★7月休館日★

- 1日(月) 8日(月)
- 16日(火) 20日(土)
- 22日(月) 25日(木)
- 29日(月)

★7月おはなし会★

- 7日(日) 11:00～
- 14日(日) 11:00～
- 21日(日) 11:00～
- 28日(日) 11:00～

★7月としょかんシネマ★

7/13 日(土) 14:00～

「おまえうまそうだな」(89分)

(7月)チューオーピック日程 ※タオル、水筒をご持参ください。

- 5日(金) 9:00～9:20 開会式
- 5日(金) 9:30～11:30 スクエアステップ
- 8日(月) 10:00～12:00 健康お笑いライブ
- 10日(水) 13:30～15:00 リフレッシュコンディショニング
- 17日(水) 9:00～12:30 太極拳
- 26日(金) 9:45～12:00 ゆる体操
- 29日(月) 13:00～15:00 ピラティス



月	火	水	木	金	土	日
1	2 きらきら講座	3	4	5 スクエアステップ	6	7
8 健康お笑いライブ	9	10 リフレッシュコンディショニング	11	12	13	14
15 海の日	16 きらきら講座	17	18 高齢者学級	19	20	21
22	23 一般講座	24	25	26	27	28
29 子ども教室	30	31	★チューオーピックが7/5(金)に開幕! ★夏休み地域子ども教室、今年も開催!			

◆◆◆7月の主催講座案内◆◆◆

健康づくり教室

(申込みは不要です。)

【スクエアステップ】

日時:7月5日(金)9:30~11:30
場所:きらきら21 研修室1・2
講師:スポーツ推進委員 井手 ケイ子 氏
持参品:タオル、水筒

★次回→8月はお休みです。

【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:7月10日(水)13:30~15:00
場所:きらきら21 ホール1・2
講師:今福公民館 國安智子副館長
持参品:タオル、水筒、バランスディスク、顔晴カード

★次回→8月はお休みです。

※7月~9月は熱中症予防対策のため、ウォーキングはお休みです。

心と脳に元気を届ける 健康お笑いライブ

「楽しく 笑って 健康に！」

【開催日】7月8日(月) 10:00~12:00

【会場】きらきら21 ホール1・2

【参加費】無料

【持参品】スポーツタオル、水分補給用水筒

★講演中にイスに座ったまま体操を行います。

動きやすい服装、靴でご参加ください。

※申込みは6月末日で締め切っています。

一般講座

【夏に負けない食生活 クッキング&講話】

MENU

- ごはん ・ 鶏むね肉の梅しそチーズ焼き
- 豚肉とわかめのサラダ ・ 豆乳スープ
- レモンヨーグルトゼリー 計5品

日時:7月23日(火)10:00~13:00

場所:きらきら21 実習室

講師:健康ほけん課 健康推進係

持参品:エプロン、三角巾、タオル

お米0.5合、水分補給用水筒

参加費:600円

定員:15人

締め切り:7月19日(金)

高齢者学級

【悪徳商法にご用心】

日時:7月18日(木)10:00~12:00

場所:すこやか青プラザ4階

講師:市民生活課(消費生活センター)

きらきら講座

【だるまの編みぐるみ】※2回講座です。

日時:①7月2日(火)13:30~15:30

②7月16日(火)13:30~15:30

場所:きらきら21 研修室1・2

講師:手芸楽しく編む会 会員

参加費:100円

※6月末日で締め切っています。

8月

★この講座は夏休み地域子ども教室と連携して行います。ご理解ご協力をお願いいたします。

【ハスワーク®】 申込み開始7月8日(月)~

日時:8月7日(水)13:30~15:30

場所:きらきら21 研修室1・2

講師:松尾 英絵氏

持参品:マチの広い袋(持ち帰り用)

参加費:900円

定員:10人

ご注意ください!!

締め切り:7月31日(水)



※見本は中央公民館にあります。
ライトが点灯します。

松浦市民文化祭【作品展示】高校・一般の部 出展者募集

【開催日】令和6年9月14日(土)~15日(日)

【場所】松浦市文化会館

【出展資格】原則として、15歳以上で市内に在住または在学・通勤していること。

【出展内容】書、絵画、写真、俳句、短歌、手芸、工芸、生花など1人2点以内とし、自作のものに限る。

【申込期限】令和6年8月16日(金)

【申込方法】申込書に必要事項を記入の上、教育委員会生涯学習課及び福島・鷹島分室、各市立公民館に提出してください。(閉庁日を除く)※申込書および開催要項は提出先に設置しています。

問合せ先 生涯学習課社会教育係(内線 340)

講座の申し込みは、土日祝日を除く8:30~17:15までに中央公民館へお願いします。