

中央公民館だより

きりぎりす 21

であい発見・いきがい創造を応援します

松浦市志佐町満免 1483-1 ☎73-0711

2024 8月号

志佐地区の人口推移
令和6年6月末日現在、
()は前月比
◆人口:6,333(+5)
◆男性:3,063(-2)
◆女性:3,270(+7)
◆世帯:2,988(+7)

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
期7年9月14日☉→11月30日☉

きらきら講座



講師:手芸楽しく編む会の編みぐるみ



だるまの毛糸の色に意味があります。運氣アップするようにそれぞれ好きな色で編みました。健康運、長寿、金運が人気だったようです。編みはじめが難しく、何度もほどいてやり直ししながら頑張りました。皆さんが編んだだるまさんを並べてみるとなんととも愛らしかったです。何体でも作りたくなるかわいさです☺



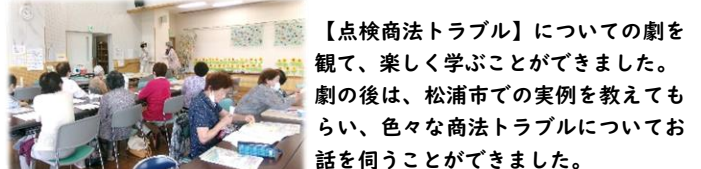
丁寧に教えていただきありがとうございました。

高齢者学級

「悪徳商法にご用心」
講師:市民生活課(消費生活センター) 吉田課長補佐、坂口センター長、豊島氏



<寸劇内容> 自宅の屋根や水回りの無料点検キャンペーンを実施していますと訪ねてきた悪徳業者の巧みな話術に騙され、契約書に署名捺印してしまうよし子さん。遊びにきた孫の花子ちゃんがよし子さんの話を聞いて不信に思い、お母さんに相談しようと思いますが、よしさんはまた怒られるからと、2人はお母さんに相談するしないで揉めてしまいます。そこに民生委員のたすけさんが現れ、一緒に消費生活センターに相談に行くことになりました。クーリングオフしてもらうように交渉してもらい、結果、工事代金は全額返金されることになりました。よかったよかった。



【点検商法トラブル】についての劇を観て、楽しく学ぶことができました。劇の後には、松浦市での実例を教してもらい、色々な商法トラブルについてお話を伺うことができました。

何かトラブルが起きた時はひとりで悩まずに、消費生活センターへ気軽にご相談ください。☎72-1861 (市民相談室)

一般講座

夏に負けない食生活 クッキング&講話
講師:健康ほけん課 健康推進係 管理栄養士 末永氏



- *Menu*
- ・鶏むね肉と梅しそチーズ焼き
 - ・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
 - ・ごはん 計5品
- 約550キロカロリー

食欲がない時には素麺などの麺料理だけの食事に偏ることがありますが、冷たい食べ物や飲み物ばかりとっていると夏バテの原因につながるそうです。夏バテ予防の食事について教えていただきました。ありがとうございました!

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			子ども教室			
5	6	7	8	9	10	11
子ども教室		きらきら講座 子ども教室	高齢者学級			山の日
12	13	14	15	16	17	18
振替休日					子ども教室	
19	20	21	22	23	24	25
子ども教室	一般講座	子ども教室				
26	27	28	29	30	31	

願いごと叶うといいな♪ 志佐町庄野免の松永様より 笹の葉のご提供をいただきました。



今年もたくさんの短冊が飾られました。七夕飾りのご提供もいただきました。ありがとうございます。☆皆さんの願いごとが叶いますように☺

松浦市立図書館情報
☎72-4677

★8月休館日★ 5日(月) 13日(火) 19日(月) 24日(土) 26日(月) 29日(木)

★8月おはなし会★ 4日(日) 11:00~ 11日(日) 11:00~ 18日(日) 11:00~ 25日(日) 11:00~

★8月としょかんシネマ★ (子ども教室)
8/17 日(土) 14:00~
「劇場版ダーウィンが来た! 驚き海の生きもの超伝説」(83分)

(8月)チューオーピック日程 ※タオル、水筒をご持参ください。

- 1日(木) 10:00 ~ 11:30 百歳体操
- 6日(火) 9:30 ~ 12:00 健康体操
- 20日(火) 17:30 ~ 19:30 ヨガ
- 22日(木) 9:30 ~ 12:00 フラダンス
- 26日(月) 19:30 ~ 21:00 3B体操



◇◇◇ 8月の主催講座案内 ◇◇◇

健康づくり教室

【スクエアステップ】

※8月はお休みです。

★次回→9月6日

【リフレッシュ・コンディショニング】

※8月はお休みです。

★次回→9月11日

※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。

(9月)チューオーピック!

『楽しいニュースポーツ』参加者募集!

【開催日】9月24日(火) 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

【定員】10人(6月末日で申し込まれた方は含みません)

★動きやすい服装、靴でご参加ください。

ニュースポーツ終了後にチューオーピック閉会式を行います。ぜひ、ご参加ください!

一般講座

【焼肉のたれ、長崎ミルクケーキ】

日時:8月20日(火)10:00～13:00

場所:きらきら21 実習室

講師:公民館職員

持参品:エプロン、三角巾、タオル

水分補給用水筒、1ℓ程度入る容器

(ビン又は耐熱容器を煮沸消毒して持ってきてください)

参加費:800円

定員:15人

締め切り:8月16日(金)

松浦市民文化祭【舞台発表】出演者募集

【開催日】令和6年11月17日(日)

【場所】松浦市文化会館 ゆめホール

【出演資格】原則として、市内に在住または市内に勤務をしている人。※市外の師範(先生)のみの出演は不可

【出演内容】日本舞踊・詩舞・箏曲・民謡・詩吟・ダンス・コーラス など

【提出先】申込書に必要事項を記入のうえ、9月13日(金)までに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)

高齢者学級

【骨粗鬆症について】

日時:8月8日(木)10:00～12:00

場所:すこやか青プラザ4階

講師:健康ほけん課 保健師・栄養士

きらきら講座

【ハスワーク®】

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

※7月末日で締め切っています。

9月

ご注意ください!!

申込み開始8月8日(木)～

【お月見のリース】

※見本は中央公民館にあります。

日時:①9月10日(火)13:30～15:30

②9月26日(木)13:30～15:30

場所:①きらきら21 ホール1・2

②きらきら21 研修室1・2

講師:御厨公民館 辻副館長

持参品:★用具、材料のメモをお渡しします。

申込み後、必ず事務室へお立ち寄りください。

定員:10人

締め切り:9月6日(金)

きらきら講座に参加された皆様へ

★作品出展ご協力をお願い★

- ・干支(辰)の置物
- ・書初め(色紙に干支の絵)
- ・押し花(ひな祭り)
- ・ハスワークのハスの花
- ・パッチワークキルトのボディバッグ
- ・だるまの編みぐるみ



9月14、15日開催の【松浦市民文化祭】と10月5、6日に開催の【中央公民館まつり】の2展示会へ出展となります。

(※作品提出時に出展用書類に必要事項を記入)

提出期間 8月1～30日 金曜日まで

提出先 中央公民館事務室 担当(立石)

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。

健康づくり教室 真夏の健康づくり！ チューオーピック開幕！

2024

チューオーピックは中央公民館利用者団体の皆様にご協力をお願いして、開催しております。中央公民館の「ちゅうおう」とオリンピックの「ピック」を合わせて「チューオーピック」です。今年の夏はチューオーピックに参加して健康づくりにトライしましょう！

開会式



スクエアステップ

ステップを覚えてマスを進みます。楽しい脳トレです♪



リフレッシュコンディショニング

足首を回すと代謝が上がります。コンディショニングで体を整えましょう。



健康お笑いライブ「楽しく笑って健康に！」 講師：オフィスじゃんけんぼん 代表 都知木 睦 氏
(御厨、上志佐公民館と合同で開催しました☆)



「心と脳に元気を届ける」
「脳が楽しいと感じて、元気だと心も元気になります。物事に興味を持って行動すると、健康にも良いです。健康維持のためには継続が大事なので、きついなあとと思うと続きません。笑って、楽しく覚えたことはやってみようという気持ちになれるはずなので少しずつでも続けてみてください。「笑っ(て)、楽し(く)、健康(に)」このじゃんけんぼんを覚えてくださいね。」
今回、講師に長崎市よりオフィスじゃんけんぼんのトッチーさんをお迎えて開催しました。
懐かしい歌謡曲に合わせた体操や、体を動かす脳トレゲームに皆さん楽しく取り組まれていました。トッチーさんの薬剤師としての医療知識、レクリエーションのスキル、そして自慢のお笑いトークで盛り上がった、あつという間の2時間でした。
参加された皆さん笑顔で帰られていて「先生のお話がすごくおもしろかった。」「またぜひ開催してほしい。」などお声をいただきました。楽しく笑って、脳も心も健康になりましょう♪

太極拳 ゆっくりとした動作ですが、体の使い方が難しく、全ての動作に意味があります。




【太極拳こぶしの会】入門太極拳を習いました★
【参加者の声】

興味があったのでチューオーピックで体験できて楽しかったです。

ありがとうございました！

ゆる体操 【ゆるリラ体操クラブ】筋力はもちろん大切ですが、体には「しなやかさ」が必要です。



体の部分部分を意識して動かしていきます。体の中がほぐれてくると血流が良くなります。体をゆるめてリラックスもします。介護要らずを目指し、認知症予防にも繋がります。「アンチエイジング」老化を遅らせて人生を楽しみましょう。

体の中から鍛えるということを知らなかった。今回、ゆる体操のことを知れてよかったです。続けてみたいと思いました。

ご参加いただきありがとうございました！8月、9月のチューオーピックに参加してみたいという方は今からでも間に合います。お問い合わせ・申込みは中央公民館事務室 担当(立石)まで。TEL73-0711

令和6年度第29回 中央公民館まつり舞台発表の部が6月27日(木)に開催されました！

中央公民館利用者団体主催のもと 出演11団体、協力9団体 総計80人が協力して開催されました。

リハーサルをはじめとする準備の段階より、係員の方々がしっかりと役割を果たしており、本番当日も協力して、良いまつりが成し遂げられたのではないのでしょうか。

出演団体の皆さんの日頃の練習の成果が十分に発揮された、すばらしいまつりとなりました。

当日はあいにくの雨となりましたが、たくさんの方にご来場いただき、本当にありがとうございます。

出演団体、協力団体の皆さん、お疲れ様でした。来年度も楽しみですね♪

錦城流詩舞 松浦教場

開会式

・開会の辞



松浦市立中央公民館 館長 福岡 一男

・主催者代表あいさつ



利用者団体連絡協議会 会長 大宅 慶孝

・来賓あいさつ



松浦市教育次長 土谷 由子 様

ご来賓の方々、ありがとうございました。



千寿会 SKクラブ オカリナサークルマーコット 太極拳こぶしの会 琴友会

エース歌謡教室 プアナニ松浦B プアナニ松浦A 詩吟朗詠錦城会志佐支部 津軽三弦まつら



閉会式

利用者団体連絡協議会 副会長 平野 睦義

各団体へのお問い合わせは中央公民館事務室までお願いします。

各係員も利用者団体で協力して頑張りました◎

駐車場整理



受付



会場案内



舞台準備



アナウンス、音響、照明



舞台装飾

