

志佐地区の人口推移
令和6年7月末日現在、
()は前月比
◆人口:6,323(-10)
◆男性:3,064(+1)
◆女性:3,259(-11)
◆世帯:2,975(-13)

きらきら講座

ハスワーク®

今回、2回目となるハスワーク®。3月に開催してからたくさんの反響をいただき、各市立公民館で講座が開催されることに！一大ブームが巻き起こっていました。講師:松尾 英絵氏
ハス紙を選びめくり、こより、貼り、きれいなハスができました。(&娘さん♡)



好きな色のハス紙を選びます。赤やピンク、緑など様々です。

子ども教室と連携して開催しました☆
ありがとうございました！

健康づくり教室

百歳体操

DVDを観ながら体操をします。



初めてでもとても分かりやすく、重りを使った筋トレなど体を衰えさせないための動きがたくさんありました。

ピラティス

身体が伸びて気持ちいい！

【希望の会】



健康体操

【バンジー健康体操サークル】30年続くサークルです。ピンピンコロリを目標に筋力UP、体力UP！体をしっかり動かします。



一般講座

「焼肉のたれ、長崎ミルクセーキ」

長崎ミルクセーキはちょっとしたハブニングもありました。皆さんの機転で無事にできあがりました♪焼肉のたれは色々な料理に使える万能なたれです。ここから、2週間熟成させます。



懐かしさを感じる味でした。

高齢者学級

「転倒・骨折予防のための骨と筋肉づくり」「骨粗鬆症予防の食事」

講師:健康ほけん課

保健師 中野 由美子氏

管理栄養士 松尾 真子氏



フレイル予防や筋肉づくりなど、皆さん関心を持って受講していました。



松浦市立図書館情報

☎72-4677



★9月休館日★

2日(月) 9日(月)
12日(木) 17日(火)
24日(火) 26日(木)
30日(月)

★9月おはなし会★

1日(日) 11:00～
8日(日) 11:00～
15日(日) 11:00～
22日(日) 11:00～

★9月としょかんシネマ★

9/14 日(土) 14:00～

「すみっコぐらし 青い月夜のまほうのコ」(64分)

(9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(木) 12:30～15:00 フラダンス
6日(金) 9:30～11:30 スクエアステップ
7日(土) 19:00～21:00 太極拳
11日(水) 13:30～15:00 リフレッシュコンディショニング
13日(金) 19:00～20:45 3B体操
24日(火) 10:00～12:00 ニュースポーツ
24日(火) 12:00～12:20 閉会式

真夏の健康づくり！ 2024 チューオーピック開催中

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
29	30	★9/14、15日市民文化祭(作品展示)が松浦市文化会館で開催されます！中央公民館は公民館PRコーナーにて主催講座の作品を展示します！				

◆◆◆9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:9月6日(金)9:30~11:30

場所:きらきら21 ホール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→10月11日

【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:9月11日(水)13:30~15:00

場所:きらきら21 ホール1

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→10月9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。

★チューオーピック★参加者募集!

※事前申し込みが必要です。

『楽しいニュースポーツ』

【開催日】9月24日(火)10:00~12:00

【会場】きらきら21 ホール1・2

【持参品】スポーツタオル、水分補給用水筒

★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

【野菜の働きについて クッキング&講話】

「なぜ野菜を食べる必要があるの?」

日時:9月17日(火)10:00~13:00

場所:すこやか青プラザ3階 調理実習室

講師:食生活改善推進協議会松浦支部

持参品:エプロン、三角巾、タオル、お米0.5合

参加費:200円

定員:8人

締め切り:9月10日(火)

高齢者学級

【はじめましょう介護予防】

日時:9月19日(木)10:00~12:00

場所:すこやか青プラザ4階

講師:長寿介護課 保健師

きらきら講座

【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きらきら21 研修室3

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)



10月

ご注意ください!!

申込み開始9月25日(水)~

【押し花】 ※見本は中央公民館にあります。

日時:10月16日(水)13:30~16:00

場所:きらきら21 研修室3

講師:川畑 幸子氏

持参品:はさみ(先が細い物が良い)、定規
カッター、タオル(日本タオルやガーゼ)

参加費:1,000円

定員:6人(材料に限りがあるため)

締め切り:10月7日(月)



前回も人気だった押し花講座です。今回はクリスマスモチーフにした押し花を作ります。

体験コーナー 参加者募集 先着10人

「和布で作るコースター」講師:「布和布和」会員(中央公民館利用者団体)

【開催日】10月5日(土)13:30~できあがりまで

【会場】きらきら21 ホール1・2

【参加費】300円 ※必要な材料は講師の方が

【持参品】手芸用品 準備いたします。

10月5、6日に開催する中央公民館まつりにて、出展団体の布和布和さんによる「手芸」体験コーナーを行います。ぜひご参加ください! ※見本は中央公民館にあります。



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。

8/7

ハス紙を使ったハスの花づくり
「ハスワーク®」講師:松尾英絵 氏

※きらきら講座と連携して行いました。
ご協力ありがとうございました。



ハスの花からこぼれる光がとても
きれいでした☆

8/19

いのちをつなぐ「レザークラフト教室」
講師:させば野遊び塾 塾長 岩下直人 氏



いのちに感謝して、本物のいのちのししの皮
(レザー)を使ったミニいのちのししを作りました。
毛皮(ファー)に置いて写真を撮りました。
とても貴重な体験をさせていただきました。



8/19

佐世保工業高等専門学校出前授業
「①自分の指レプリカを作ろう」&
「②液体窒素de実験」&「③水を使ったマジック」
講師:佐世保工業高等専門学校 機械工学科 准教授 西口廣志 氏



コップを逆さまにしても水がこぼれない!

「なぜなぜパワー」を身につけよう! どうしてこうなるんだろ
う? という疑問を持つことが大事です。
型を外していくと、自分の指のレプリカが出てきました。
思った以上に精巧なレプリカにみんな驚いていました。
失敗してしまった子どもいましたが、失敗した理由が分かった
のだから次につなげましょうとのことでした。



8/21

家族でチャレンジ! 「カットフルーツ教室」 提供:松浦市農林課
講師:佐世保青果商業協同組合内(有)まえかわ fruits CRAFT 前川喜一郎 氏
佐世保市より講師の方をお迎えして、初めてのカットフルーツ教室を開催しました。講師
の方のプロの技術を目の前で見ることができ、果物のお勉強もできました。
そして、今回松浦市農林課より松浦市の農産物についての説明をしてもらい、最後は御
厨がどうのおみやげもいただきました。ありがとうございました!



お皿にきれいに盛り付けました! 🍎
お家でも挑戦してみてくださいね◎



昨年に引き続き今年も参加してくれていた児童の背丈が伸びていて、顔つきもちょっぴりお姉さんお兄さんらしさが出てきました。
できる事も増えて自分で考える能力も増していたようです。初参加の児童も講師の方のお話をしっかり聞いて行動できていました。
夏休み地域子ども教室は今後子どもの成長や地域とのふれあいの場を提供できるように実施していきたいと思
います。こういう教室があればいいなあというご意見、ご要望があればぜひお聞かせください。来年度も皆さんのご参加、お
待ちしております(^^) /

お詫び

中央公民館空調設備故障のお知らせ

研修室1・2、和室1・2、実習室

以上の部屋の空調設備が故障しているため、冷房が使用
できません。熱中症など体調を崩す危険性があるため、気
候が涼しくなるまでは、なるべく貸館を控えさせていただきます。
利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたします
が、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

館長 福岡

中央公民館まつり開催!

【作品展示の部】

10月5日(土)・6日(日)

利用者団体の皆さんの作品や中央公民館主催講座の作品
を展示します。子ども教室「絵てがみ教室」(4~6年生)
の作品も展示予定です。ぜひ、ご来場ください。

夏休み2024 子ども教室

7/29

まつうら出前講座「楽しいニュースポーツ」
講師:松浦市生涯学習課 スポーツ推進委員



ラダーゲッター



モルック

得点係や審判のお手伝いも協力して頑張りました。
慣れてくるとみんな上手に狙って投げることができていました。
決定打が出る
とチーム内で歓声が上がっていました。

8/1

かんたんクッキング「どら焼き」

手作りって嬉しいね◎おいしいどら焼きができました☆



たまごを初めて割る子もいて、生地をホットプレートでひっくり返す時もワクワクドキドキのどら焼き
づくりだったようです。上級生が下級生の良いお手本になってくれました◎
「もの当てゲーム」では班ごとに真剣に考えてお互いに問題を出したり解いたりして盛り上がりました!



8/5

「絵てがみ教室」
講師:鷹島郵便局 局長 末吉史彦 氏

大切な家族やお友達に宛てて、絵とメッセージを一生懸命考えて
いました。子どもたちの発想が豊かでとても感心させられました。



描きたいものを選んで
自由に描いていきま
す。失敗しても大丈夫!
大きく大胆に! 慣れて
くると何枚も描いてい
ました。