

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

2025 4月号

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
令和7年9月14日(日)→11月30日(日)

志佐地区の人口推移
令和7年2月末日現在、
()は前月比
◆人口:6,277(-9)
◆男性:3,043(-8)
◆女性:3,234(-1)
◆世帯:2,944(-1)

健康づくり教室

【ウォーキング】松浦市立公民館合同講座ウォーキング特別版

雨のウォーキングになりました。坂道も頑張って歩きました!

いちご狩り in モリヤマファーム



守山さん
ありがとうございました!
おいしいいちごの見分け方を教えてもらいました。知りたい方はぜひ、モリヤマファームさんへ♪



上志佐、調川、今福、御厨、星鹿、中央公民館合同のウォーキング特別版を開催しました。中央公民館～モリヤマファームまで約1.6km歩きました。いちご狩りでは「どれが良いかなあ。」と楽しみながら美味しそうないちごを真剣に選んで摘み取りました。交流会では持ち帰ったいちごにチョコレートや練乳を付けて食べながらおしゃべりを楽しみました。雨の中皆さんお疲れ様でした。ありがとうございました。

【スクエアステップ】



ステップを覚えて進みます。少し変わるだけで「あれ？」間違えてもそこはご愛嬌です。皆さん、楽しみながら受講しています。

★スクエアステップ・・・生活機能と心理社会機能に着目し、楽しみながら介護予防（転倒防止、認知機能向上）を目指すエクササイズです。

【リフレッシュ・コンディショニング】



コンディショニングでは体を整え、血流を促す効果があります。(個人差あり)毎回、必ず足の裏の状態をチェックします。「足の裏はきれいですか?ガサガサしていませんか?柔らかいですか?」皆さんの足の裏はいかがでしょうか。

健康づくり教室は事前の申込みが不要です。(町外ウォーキングなど事前申込みが必要な場合もあります。)少しでも興味がある方は、ぜひ一度参加してみませんか?お待ちしております♪

- スクエアステップ・・・毎月第1金曜日(祝日の場合第2金曜日)
- リフレッシュ・コンディショニング・・・毎月第2水曜日
- ウォーキング・・・毎月第2木曜日(町外の場合変更の可能性あり)

◇ ◆ ◇ 4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:4月11日(金)9:30~11:30
場 所:きらきら21 研修室1・2
講 師:公民館職員
持 参 品:タオル、水筒

★次回→5月2日

【リフレッシュ・コンディショニング】

日 時:4月9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

★次回→5月14日

【ウォーキング】

※雨天、荒天時は館内レクリエーションに変更します。

日 時:4月10日(木)9:30~11:30
集合場所:きらきら21 エントランス
コ ー ス:志佐町内
持 参 品:タオル、水筒

★次回→5月8日

いきいき学級・きらきら講座・一般講座

【4月は休講となります。】

★「高齢者学級」の名称が変わります。

本年度より「**いきいき学級**」に名称を改め開催いたします。アンケートの回答にご協力いただきましてありがとうございました。

5月の講座予定

(申し込みは5月1日より受け付けます。)

★きらきら講座・一般講座の持参品、参加費、定員などの詳細は5月号でお知らせいたします。

きらきら講座

【チューリップポーチ】※2回講座です。

日 時:①5月21日(水)13:30~15:30
②6月5日(木)13:30~15:30

場 所:きらきら21 研修室3
講 師:福島公民館 濱本幸子副館長

一般講座

【梅が枝餅と焼きゴマ餅】

日 時:5月19日(月)10:00~13:00
場 所:きらきら21 実習室
講 師:今福公民館 國安智子副館長

※松浦市立図書館情報は今月号より記事掲載を終了させていただきます。図書館情報は「市報まつら」の「図書館通信」及び「図書館だより」をご確認ください。

5月

新緑の季節、爽やかな風を感じませんか？

ウォーキング in 青島

日 時:5月8日(木)雨天中止
申込期間:4月7日(月)~5月2日(金)
参加費:1,020円往復フェリー運賃
持 参 品:お弁当、水筒、タオル、帽子
※詳細は館内掲示板、チラシをご確認ください。

フェリー乗船時間

御厨港 10:00 発 — 青島港着
(青島ウォーキング)
青島港 13:05 発 — 御厨港着



※公用車を利用しますので、事前申込みが必要です。ウォーキングの定員数はありませんが、**公用車同乗定員数が7人**です。

定員に達した時点で、公用車同乗者は締め切りますので、希望される方は早めのお申し込みをお願いいたします。自家用車で御厨港に集合できる方は申し込み時にお知らせください。

4月 中央公民館主催講座カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30	★今年は花粉がひどく、今まで大丈夫だった人も花粉症デビューしたという話をチラホラ耳にします。デビューするなら、もっと良いできごとがいいですね！皆さんの公民館講座デビューお待ちしております◎♪			

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。

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)
センター長 坂口 美也子 氏、豊島 紀代美 氏



もしもし～警察です。
あなたの口座が犯罪に使われ
よったとです…。(偽警察官)



あいやー！どかんせればよか
すか？〇〇銀行ば使いよると
ですばってん…。



銀行口座を凍結させますので、
キャッシュカードをください。
暗証番号を教えてください。
(偽銀行員)

本当にあった事例を基にされて
います。こうなってしまう
たら大変です…。

今回は「高齢者を狙った詐欺・悪質商法」について寸劇や講話、DVD鑑賞をしながら学びました。寸劇は一人住まいの高齢者宅に電話し、銀行口座を聞き出す手口の内容でした。

消費生活センターでは、寸劇やDVDなどで高齢者の皆さんが詐欺にかからないよう注意を促していますが、松浦市内でも詐欺被害にあっている人がいます。受講者にも「被害には合わなかったが、今回紹介されたような手口による電話を受けたことがある。」という方もいました。「知らない電話番号から頻繁にかかってくる・・・。」「思わず出てしまったが、音声ガイダンスが流れたので吐きやめました。大丈夫でしょうか・・・。」など、心配になったときは、遠慮せず消費生活センターに相談しましょう。

消費生活センター ☎ 0956-72-1861



【6年度閉講式】

受講いただいた皆さんありがとうございました。青プラザ(万年青荘)の職員の皆さん、ご協力ありがとうございました。本年度も5月に開講となります。名称が「いきいき学級」に変わります。皆さんの生活がいきいきと活気に溢れるように、楽しく学べる場を作れるように取り組んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

参加しませんか？

中央公民館では季節に応じて、きらきら21 エントランスホールで不特定参加型イベントを行っています。



七夕飾り
短冊にお願いごとを書いて
笹に飾ります☆
七夕飾りを作ってきた
方もいました。



クリスマスフォトコーナー
フォトフレームを作
りました。フリーフォト
スペースで自由に写真
撮影を行いました♪



かわいい写真が
撮れました☆



桜の季節～メッセージ～
別れと出会いの季節。
友人や家族に宛てたメ
ッセージや自分自身の
目標などを書きます。

(4月まで開催中)



芸術の秋！ ファッションデザイナー になろう!!



たくさんのご参加ありがとうございました！
公民館賞を3作品選びました♪当選された方
は公民館事務室までお越しください。粗品を
プレゼントします。(受渡し期間4月末まで)

カラフル！ 抜群に上手！ センスがいい！



(デザイナー名) みすず

とり

いと



生涯学習センター(きらきら21)について

生涯学習センター内に市立中央公民館と市立図書館があります。
中央公民館は多くの自主学習グループの方に利用されています。また、公民館各種主催講座も毎月開催
しています。本年度も中央公民館が皆さんの「であい発見・いきがい創造」の場になれるように職員一
同努めて参ります。たくさんのご来館お待ちしております。



きらきら講座

「春の植物の寄せ植え」

講師：ランドスケーププランナー
(株)緑花園 会長 深見 静雄 氏



お天気に恵まれた気持ちの良い講座になりました。好みの鉢と苗を選んで寄せ植えをしました。鉢も横長の物や縦長の物など様々です。最後に講師よりひとつずつ講評を受けましたが「皆さん上手ですね。」と、嬉しい評価をいただきました😊ありがとうございました。



寄せ植えを楽しむにはお花の名前を覚えることも大切と教わりました。寄せ植えに使った草花のネームプレートをつけておくといいですね。

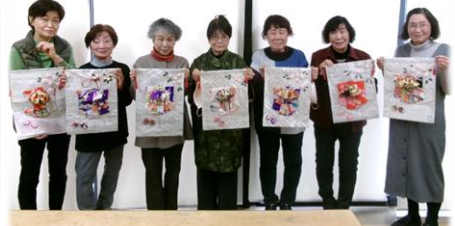


着物のミニタペストリー「押し絵」 \ 2月開催 /

講師：松永 恵子 氏



公民館まつりで講師の作品を観た方からリクエストが多かった「着物のミニタペストリー」です。着物の生地や帯を貼り合わせて作りました。元々ある生地の模様をどの部分を組み合わせるかたくさん悩み、講師にアドバイスをもらいながら作り上げました。皆さん頑張った甲斐があり、きれいなタペストリーができました😊おひな祭りの飾りにもちょうどよかったのではないのでしょうか。



*公民館まつりで気になった作品などがあればぜひ教えてください。今回のように公民館講座を通して学ぶことができるかもしれませんよ🌸

一般講座

レンジでかんたんドーナツ & いちごミルクホワイトチョコパン



いちごミルクは市販のものを使用しています。



白とピンクが
春らしい♪

コーティングはミルクアイシングとラズベリーアイシング、チョコレートの3種類☆焼きドーナツなので、柔らかい食感になります。



レンジでかんたんに作れておいしい♪
6年度も中央公民館のドタバタクッキング教室にご参加いただき、ありがとうございました。



*昨年度の一般講座では実習室の空調の故障に伴い、8月から3月にかけて受講された皆さんに大変ご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございません。ご理解、ご協力いただいたおかげで楽しい調理実習ができました。ありがとうございました😊