

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

2025 9月号

志佐地区の人口推移
令和7年7月末日現在、
()は前月比
◆人口:6,231(+4)
◆男性:3,005(-2)
◆女性:3,226(+6)
◆世帯:2,953(+6)

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)

一般講座

夏休み地域子ども教室連携～世代間・地域間交流～

米粉でクレープづくり

世代間・地域間交流として夏休み中の子ども達と一緒にクレープづくり♪生地をたくさん焼きました。



クレープ生地がいっぱい♪

米粉で作るクレープはもちもちとした生地がとても美味しかったです。一般講座参加者の皆さんには子ども達のために全部で60枚近くの人數分のクレープを焼いてもらいました。本当にありがとうございました。部屋中にクレープの甘い香りが広がって、子ども達も「早く食べたい～!」とワクワク♪クレープ生地にクリームやバナナをトッピングするのをとても楽しんでいました。

健康づくり教室

夏休み地域子ども教室連携～世代間・地域間交流～

【スクエアステップ】ご協力ありがとうございました!



クリアできたら
元気にハイタッチ!



☆夏休み子ども教室の記事は中間に掲載しています。



皆さん流石です♪

いきいき学級

「熱中症を予防して、
元気に夏を過ごしましょう」

講師:健康ほけん課 保健師 米澤 珠美氏



我慢できるレベルを超えています!
熱中症にならないために、予防が大切です。
キーワードは「水分と冷房」です。

「夏バテ予防の食事について」

講師:健康ほけん課 管理栄養士 塚本 晃子氏

夏バテ予防には規則正しい生活を。
夏バテ予防に必要な栄養素を取って、主食・
主菜・副菜をバランスよく食べましょう。



「お口の健康を守って
美味しいものを食べよう」

講師:活水女子大学 食生活健康学科 学生

**口腔機能が低下すると様々な健康障害
が生じてしまいます。歯や舌を清潔に保ち
お口の機能を維持しましょう。**



唾液を増やすための唾液腺マッサージを教
えられました。唾液には口の中を清潔に保つ役
割があります。

きらきら講座

「扇と椿の タペストリー」

講師:松永 恵子氏

8月と9月の3回講座です。立体的な扇と椿
がとても豪華なタペストリーです。
講座の様子と完成した作品は10月号に掲載
予定です。お楽しみに♪



～お詫び～

中央公民館空調設備故障のお知らせ

2階廊下全面、研修室3

以上の箇所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、研修室3の貸館はしばらくの間、控えさ
せていただきます。現在使用予定になっている団体
様には部屋の変更をお願いしております。また、水
分補給など各自で熱中症対策を心掛けていただけれ
ばと思います。利用者の皆さまには、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



募集

☆きらきら講座に
参加された皆さんへ☆

作品出展ご協力をお願い

令和6年10月～令和7年7月開催分

「押し花(クリスマスモチーフ)」「干支(巳)の置物」「書初め(切り絵)」「ペーパークイリング」「着物のミニタペストリー」「チューリップポーチ」「ハアターバンとくるみボタンのヘアゴム」

提出締切:9月10日(水)

提出先:中央公民館事務室
担当 立石

※作品返却は中央公民館まつり終了後になります。作品提出時に出展用書類に必要事項を記入願います。

中央公民館まつり
「作品展示の部」
開催!

10月
4日(土)・5日(日)

利用者団体会員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。子ども教室の作品も展示予定です。ぜひ、ご来場ください。

◇ ◆ ◇ 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5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→10月10日

【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:9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

★次回→10月8日

【ウォーキング】

※熱中症対策のため7~9月はお休みです。

New!

レクリエーション倶楽部

ウォーキングがお休みのため室内レクリエーションを開催します。今回はモールドを曲げたりねじったりして作るかわいいお人形づくりです。



【モールドールづくり】2体作ります♪

日時:9月11日(木)9:30~12:00
場所:きらきら21 音楽練習室
講師:公民館職員
持参品:持ち帰り用袋
参加費:500円

モールドをねじる事で指を使った運動にもなりますよ♪

締め切り:9月10日(水)

一般講座

【チーズケーキ&ダルゴナコーヒー】

日時:9月25日(木)10:00~13:00
場所:きらきら21 実習室
講師:御厨公民館 辻由美副館長
持参品:エプロン、三角巾、タオル、マスク、水分補給用水筒、持ち帰り用容器、空のペットボトル500ml容器(洗浄してきてください) ★ジュースミキサーをお持ちの方は持ってきてください。

締め切り:9月19日(金)

いきいき学級

【はじめましょう介護予防】

日時:9月18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

【扇と椿のタペストリー】

日時:②9月11日(木)13:30~15:30
③9月18日(木)13:30~15:30
場所:きらきら21 研修室3
講師:松永 恵子 氏
持参品:裁縫道具、前回講座で作った物(宿題)

8月からの講座のため、締め切っています。

10月

5月開催後、たくさんの反響をいただきました！皆さんの声にお応えして2回目の体験会が開催決定です！

今回は調川公民館合同！第2回ピクニックボール体験会

日時:10月20日(月)9:00~12:00
※時間は準備、片付けを含みます。ご協力をお願いいたします。
場所:松浦スポーツセンター(現地集合)
講師:島屋 博実 氏、丸山 亜希 氏
持参品:体育館用シューズ、スポーツドリンク、タオル、着替え(必要であれば)
※スポーツウェアなどの動きやすく、汗をかくても良い服装でご参加ください。

参加費:無料 ※今回は事前申し込みされた方のみ参加できます。
定員数:20人ほど

※受付は9月1日から開始 締め切り:10月10日(金)

9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
				スクエアステップ		
8	9	10	11	12	13	14
		リフレッシュ・コンディショニング	レクリエーション			
			きらきら講座②			
15 敬老の日	16	17	18	19	20	21
			いきいき学級			
			きらきら講座③			
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
			一般講座			
29	30	★「ながさきピース文化祭2025」がよいよ開幕！松浦市内でも催しが開催されますので、足を運んでみてくださいね♪日本中が参加する文化の祭典を楽しみましょう！				

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。



7/24 モールドールづくり



7/28「木育」についてお話 & 木材を使った自由工作



手紙を送る相手のことを思いながら、一生懸命に書いていました。教室の最後は、松浦郵便局に向かい、実際にポストにハガキを投函しました。ハガキに郵便番号や住所を書くことが初めての児童もいましたが、先生方に丁寧に教えていただき、みんな無事に送ることができました。



7/30 日本ハム「ウィンナー飾り切り教室」



自由工作は面白い アイデアがいっぱい♪

7/29 ゆうびんきよくのきらきら 絵手紙&野菜スタンプ教室



うさぎにクワカ、タンベル、きのこの飾り切り♪ ナイフを上手に使っていました。お家でも、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

中央公民館主催地域子ども教室 2025 夏休み子ども教室

今年は実験に工作、お料理にシネマと盛りだくさんな子ども教室♪ のべ195人の児童の皆さんが参加してくれました。たくさんのお申込みありがとうございました。暑い日々が続く中、元気に中央公民館に来てくれる子ども達を見て私たちが元気を分けてもらいました。また来年の夏休みもニコニコ笑顔な皆さんに会えることを楽しみにしています。



8/2 図書館シネマ映画 「すみっぐらしツギハギ工場のふしぎなコ」

図書館シネマは毎月開催されています。



7/31 ペーパーキティング教室



8/1 スクエアステップ

ご協力をいただきました志佐小学校、児童の先生方、地域みなさんに感謝申し上げます。中央公民館では今後も子供たちに出会いや学びの場を提供できるように努めて参りたいと思います。ありがとうございました。



8/5 松浦市出前講座「楽しいニュースポーツ」



ディスクゲッター、ポッチャ、ドッチビーを体験しました！ 上級生が盛り上げてくれました♪

モールドールづくりと絵手紙&野菜スタンプ教室で制作した作品を「9月市民文化祭公民館PRコーナー」「10月中央公民館まつり」で展示します。ぜひご観覧ください。作品は中央公民館まつり終了後に返却します。返却を希望する人は中央公民館事務室に取りに来てください。



8/4 佐世保工業高等専門学校出前授業 「キラキラワームづくり」



佐世保工業高等専門学校の実験教室は毎年大人気です。今回は人工イクラを作る原理を使ったキラキラワームづくりを教えてくださいました。液体の中で形ができていくと、みんな興味津々で嬉しそうでした♪なんと！このキラキラワームは蓄光タイプで暗い所では光ります。



8/7 米粉でクレープづくり



8/8 Qでん☆みらいスクール「電気で遊ぼう！」

参加してくれた人の中で米粉クレープのレシピが欲しい人は、中央公民館事務室まで取りに来てください。