

## ～講座風景～

### 料理教室

#### 【男の料理】

6月27日(金)

志水周さんを講師に迎え、魚を使った料理を教えてくださいました。アジは内臓を取り三枚に下ろし、刺身と唐揚げに。焼いた鯛をお米と炊いて鯛飯に。お寿司を握る体験もできました。男性限定の料理教室は初めての開催でしたが、たくさんの方が興味を持って参加していただき大変嬉しく思いました。



### ハンドメイド教室

#### 【PPバンドのバッグ】

7月1日・8日(火)

6月から製作の作品が完成。参加者の皆さんは全員色の組み合わせが違って、どれもその人らしさを感じられる素敵な作品になりました。



#### 【塩豆大福】

7月11日(金)

調川公民館の田中指導員を講師に迎え、塩豆大福の作り方を教えてくださいました。前日から水につけておいた赤えんどう豆を茹で、電子レンジで作った生地と混ぜ合わせ、餡を包みます。モチモチの生地と豆の食感の違い、甘みと塩味のバランスが絶妙で、自宅用だけでなくおもてなしや手土産にも喜ばれそうです。

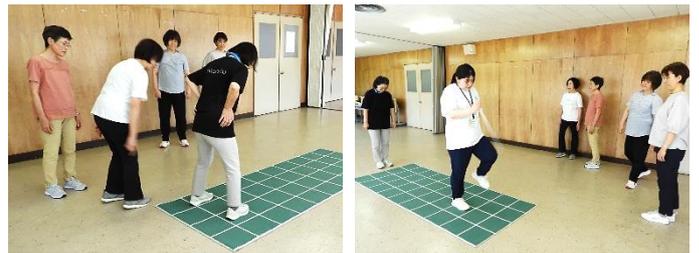


### 健康づくり教室

#### 【スクエアステップ】

7月16日(水)

中央公民館の立石指導員を講師に迎え、脳トレにも転倒予防にも効果のあるスクエアステップを行いました。25cm×25cmのマスが横に4個、縦に10個ならんだマットの上を、講師のお手本を見て真似して歩きます。分からなくなったら他の人が教えてくれるなどして協力し合い、頭にも体にも心にも楽しい時間になりました。



### 福島図書館より

8/14(木)14:30~15:45 こわ〜いむかしばなしミニ上映会

#### 【8月の休館日】

4日(月) 12日(火) 15日(金)  
18日(月) 25日(月) 28日(木)

#### 【きらきら号の巡回】

21日(木)

養源保育所 10:00~10:15  
ひかりヶ丘保育園 10:40~10:55  
福崎会館 11:10~11:25  
建緑園 11:40~11:55

※いつもと時間が違いますのでご注意ください



みんな来てね!

### 福島町の人口

(令和7年6月末日現在)

人口：2188(-8)  
男性：1061(-5)  
女性：1127(-3)  
世帯：978(-5)

※増減は先月比



文化をみんなに  
ながさきブリーズ文化祭2025  
第4回国民文化祭  
第23回全国障害者福祉文化祭 令和7年9月14日~11月30日

# 今月の主催講座

## ふれあい料理教室【生姜焼き定食】

日時：8月4日（月）  
10：00～13：00

場所：福島公民館 調理実習室

講師：公民館職員

材料費：500円

持参品：エプロン 三角巾 マスク

申し込みは締め切りました



## 健康づくり教室

【ウォーキング】

7～9月はお休みです

【ゆるトレ】

日時：8月18日（月）  
13：30～15：00

場所：福島公民館 第3会議室

講師：公民館職員

持参品：ヨガマット バランスディスク 飲み物  
タオル2本（コンディショニング用・汗拭き用）

※動きやすい服装で参加してください

参加者随時募集中



【バウンドテニス】

7～9月はお休みです

【スクエアステップ】

日時：8月20日（水）  
13：30～15：00

場所：福島公民館 第1・2会議室

講師：中央公民館 立石浩美指導員

持参品：タオル 飲み物

※動きやすい服装・運動靴で参加してください

申し込みは随時受け付けます



## ハンドメイド教室【カタリーヌフラワー®】

日時：8月22日（金）  
13：30～15：30

場所：福島公民館 講座室

講師：松尾英絵さん

材料費：1,400円

持参品：ワイヤーが切れるはさみ（あれば）

持ち帰り用の袋

申し込みは締め切りました



## 福島フレイパーク（共催事業）

8月はお休みです



# 来月の参加募集案内

## ハンドメイド教室

【がま口ポシェット】

日時：9月11日（木）、25日（木）

10月9日（木）

13：30～15：30

場所：福島公民館 講座室

講師：渡邊由紀さん

定員：8名

材料費：1,000円

持参品：裁縫道具 ミシン 公民館に見本があります

表布・裏布各110cm幅×50cm程度

申込締切：8月29日（金）



## 料理教室【野菜の健康効果について】

日時：9月18日（木）  
10：00～13：00

場所：福島公民館 調理実習室

講師：健康ほけん課職員

献立：ご飯、鶏肉と野菜のトマト煮、  
かぼちゃのカレー炒め、豆乳スープ  
きな粉ムース

定員：10名

材料費：500円

持参品：エプロン 三角巾 マスク 米0.5合

申込締切：8月29日（金）



各講座の申込・問合せは月～金（祝日を除く）の8：30～17：15に福島公民館（☎ 47-2006）まで  
※松浦市内の各市立公民館主催講座等の案内は「市報まつうら」に掲載しています

講座等で公民館を空けることがあります。その際にご用の方は教育委員会福島分室（47-3111）までご連絡ください。  
ご不便をおかけしますがご了承ください。