



～生きがいと笑顔の交流広場～

令和6年度

No.383

5月号

# ほしか公民館だより



松浦市星鹿町下田免 448-4

Tel.:(0956)75-1630

星鹿町の人口動態 ※()は前月比

《令和6年3月末日現在》

人口: 1549(-19) 世帯:773 (-3)

男性: 753(-4) 女性: 796 (-15)



## 心から感謝

公民館の玄関に  
きれいな花を  
飾ってくれている  
ヤクさん  
いつもありがとうございます。

## ～先月の講座のようす～

### 健康づくり教室

【リフレッシュ・コンディショニング】

バランスディスクにすわり  
両手を横にあげます。  
上手にバランスとれるかなあ～



3月におこなった〈体力測定〉の結果を配りました。結果はどうだったでしょうか？ 今年度も一緒に頑張っていきましょう(\*^-^\*)

### 男性塾【気ままなランチ教室】



食べたいと言われ続けていた《ぜんざい》に挑戦!!  
とても美味しく出来ました。



\* ひき肉ともやしのつくね  
 \* たけのごご飯  
 \* お吸い物  
 \* ぜんざい \* コーヒー  
**本日のメニュー**

### 女性塾【開講式・旬の野菜を食べてフレイル予防講話】



今年度、最初の《女性塾》は17名の参加でした。1日3回食事をとる事が大切だとお話をされました。



# 5月の公民館主催講座案内

## 【熟年大学】 「中華ちまき作り」

日 時 : 5月1日(水曜日)  
10:00~11:30

場 所 : 公民館・調理室・和室  
持参品 : エプロン・三角巾・マスク  
材料費 : 600円程度  
講 師 : 御厨公民館 辻 由美 副館長



## 【手作り広場】 「羊毛フェルト」 ・・・2回講座です・・・

日 時 : 5月13日・27日(月曜日)  
10:00~12:00

場 所 : 公民館・大会議室  
持参品 : 目打ち・ピンセット  
材料費 : 400円程度  
講 師 : 公民館職員



締切日:  
5月10日

会員以外の方も参加できます。  
**定員5名** ←定員になり次第、締め切ります。

## 【男性塾】 「きままなランチ教室」

日 時 : 5月16日(木曜日)  
9:30~13:30

場 所 : 公民館・調理室・和室  
持参品 : エプロン・三角巾・マスク  
講 師 : 公民館職員



仲間と料理を作って、食べて、  
おしゃべりをして、楽しい  
時間を過ごしてみませんか！  
※詳細は公民館へお問合せ下さい。

## 【一般教養講座】 「いちご大福」

日 時 : 5月21日(火曜日)  
13:30~15:30

場 所 : 公民館・調理室・和室  
持参品 : エプロン・三角巾・マスク  
材料費 : 600円程度  
定 員 : 8名  
(定員になり次第、締め切ります)

締切日  
5月17日  
(金曜日)

講 師 : 公民館職員

※星鹿にお住まいの方以外の  
人も参加できます。



## 【健康づくり教室】

### 「リフレッシュ・コンディショニング」

日 時 : 5月14日(火曜日)  
10:00~11:30

場 所 : 公民館・ホール  
持参品 : ヨガマット・バランスディスク・  
タオル・水筒・顔晴りカード  
講 師 : 今福公民館 國安 智子 副館長



## 《きらきら号》来館日程

5月14・28日(火)  
13:50~14:10



※時間が変更になっています。

## 【女性塾】 「グラウンドゴルフ」

日 時 : 5月23日(木曜日)  
13:30~15:30

場 所 : ロビー集合・地域運動場  
持参品 : 帽子・タオル・水筒  
講 師 : 星鹿グラウンドゴルフ有志

【5月】松浦市税徴収出張所窓口は、

**30日(木)・31日(金)**

時間帯は、9時~12時までです。  
お間違いのないようにお願いします。

松浦市役所 会計課 (0956-72-1111 内線 106)

講座の申込みは、土・日・祝日を除く、8:30~  
17:00までに星鹿公民館へご連絡をお願いします。