



～生きがいと笑顔の交流広場～

令和6年

No.385

7月号

# ほしか公民館だより

～先月の講座のようす～

## 熟年大学

【ミニ七夕作り】



七夕は、  
おりがみで飾りを  
作り、願いを込めて  
笹に飾りました。

松浦市星鹿町下田免 448-4 Tel: (0956)75-1630

## 健康づくり教室

【コンディショニング & スクエアステップ】



前半は、いつものコンディショニング。  
後半は、スクエアステップ。  
背筋をのばし、目線はまっすぐ!!

## 男性塾

【気ままなランチ教室】



今日はみんなで  
お皿に野菜の  
飾り付け♪  
トマトは…  
レタスは…  
ポテトサラダは…  
どこに飾ろうかなあ～



献立  
ご飯  
ステーキ  
コンクリーム  
スープ  
ポテトサラダ  
ポテトチップス  
デザート  
(アイスと果物)  
コーヒー

## 手作り広場 & 一般教養講座

【タペストリー】①② 合同講座



一番難しかったのは、布選び。悩んで、悩んで  
やっと決まり、さあ～縫い始めます。沢山のパーツを  
縫っていき、ひとつのお家が出来上がりました。

完成は、まだまだ先ですが、  
一緒に頑張りましょう。(^^)／



## 松浦市民文化祭【作品展示】

高校・一般の部 出展者募集

【開催日】 令和6年9月14日(土)～15日(日)

【場所】 松浦市文化会館

【出展資格】 原則として、15歳以上で市内に在住  
または、在学・通勤していること。

【出展内容】 書、絵画、写真、俳句、短歌、手芸、工芸、生花  
など1人2点以内とし、自作のものに限る。

【申込期限】 令和6年8月16日(金)

【申込方法】 申込書に必要事項を記入の上、教育委員会  
生涯学習課及び福島・鷹島分室、各市立  
公民館に提出してください。(閉庁日を除く)

※申込書および開催要項は提出先に設置しています。

問合せ先 生涯学習課社会教育係(内線 340)

# 7月の公民館主催講座案内

## 【熟年大学】

### 「香砂粉作り」

日 時：7月3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：福井製菓



香砂粉とは・・・お盆の仏壇へのお供え物やお茶菓子として食べたりします。

## 【健康づくり教室】

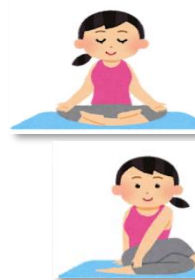
### 「リフレッシュ・コンディショニング」

日 時：7月9日(火曜日)  
10:00～11:30

場 所：公民館・ホール

持 参 品：ヨガマット・タオル・バランスディスク・水筒・顔晴りカード

講 師：今福公民館 國安智子 副館長



## 【手作り広場】&【一般教養講座】

### 合同講座

### 「タペストリー」③

日 時：7月8日(月曜日)  
10:00～12:00

場 所：公民館・大会議室

講 師：福島公民館 濱本幸子副館長



※6月からの持続講座の為、申込は締め切っています。

### 「ハスワーク」

日 時：7月22日(月曜日)  
10:00～12:00

場 所：公民館・ホール

持 参 品：工作用ハサミ・持ち帰り用袋(マチが広い物)



※見本は公民館にあります

材 料 費：900円

講 師：松尾 英恵氏

締切日：7月12日(金)

【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。

※星鹿にお住まいの人以外の方も参加できます。

### ●ハスワークとは・・・？

韓国のお寺で祈祷された《ハス紙》を使ったハスの花作りです。お盆のお飾りにいかがですか？夜は真ん中のライトが点灯できます。とてもきれいです。

## 【男性塾】

### 「きままなランチ教室」

日 時：7月18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



## 【女性塾】

### 「災害に備える ～防災意識を高めよう～」

日 時：7月25日(木曜日)  
13:30～15:30

場 所：公民館・ホール

講 師：防災課



【7月】松浦市税徴収出張所窓口は、  
**30日(火)・31日(水)**

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)

## 《きらきら号》来館日程

**2日(火)、12日(金)、30日(火)**

**13:50～14:10**

※今月は3回来館予定です。



文化をみんなに  
ながさきピース文化祭2025  
第40回県民文化祭  
第25回全国障害者芸術・文化祭  
7.9月14日(日)～11月30日(日)

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。