



～生きがいと笑顔の交流広場～

ほしか

公民館だより



令和 7 年

2月号

No.392

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12月末日現在》

人口: 1552 (-4) 世帯: 775 (-1)
男性: 752 (-2) 女性: 800 (-2)

～先月の講座のようす～

健康づくり教室

【コンディショニング&スクエアステップ】

今月はスクエアステップ!! 二人組になり、協力して右、左、右・・・と進んでいきます。みなさん 足がもつれると言いつつ進んでいました。



とっても、美味しいカツカレーでした(*^~^*)



《メニュー》

- ・カツカレー
- ・あおさのお汁
- ・大根とわかめのサラダ
- ・コーヒー

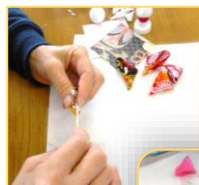
男性塾

【気ままなランチ料理】



手作り広場

【うさぎのお雛様】



ちりめん生地を使って作りました。針、糸は使わず、切ってボンドで貼り付けるだけ・・・今月は顔、耳、着物などパーツを作り、来月貼り合わせます。楽しみで～す(*^~^*)



一般教養講座

【味噌作り】



今年は「米みそ」を作りました。米麴に塩を混ぜ、潰した大豆に入れ、一緒にこねていきます。なめらかになるまでこねるので手が痛くなりましたが、皆さん、頑張っていました。美味しいお味噌が出来るといいですね(*^~^*)



米みそ完成



募 集 中

令和 7 年度 公民館主催講座の
【会員】及び【受講生】を募集します!

【会員制講座】

- 女性塾・・・毎月第 4 木曜日 13:30~15:30
毎年更新となっていますので更新をお願いします。
新たに新規会員も募集しています。

【受講生】

- 熟年大学・・・・・・毎月第 1 水曜日 10:00~11:30
- 健康づくり教室・・・毎月第 2 火曜日 10:00~11:30
- 手作り広場・・・・・・毎月第 2・4 月曜日 10:00~11:30
- 男性塾・・・・・・毎月第 3 木曜日 9:30~13:30

※詳細は公民館へお問合せ下さい。

女性塾

【ニュースポーツ】

《ラダーゲッター》



《ポッチャ》



参加者が、11名だったので2チームに分かれて行いました。《ポッチャ》も《ラダーゲッター》も、簡単そうでしたが、なかなか思うようにいかず、皆さん苦戦していました。



笑いあり、叫びありの楽しい時間でした。

2月の公民館主催講座案内

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

【健康づくり教室】

「リフレッシュ・ コンディショニング」

日 時： 2月4日(火曜日)

13:30~15:00

(今月は日程、時間に変更になっています。
お間違えのないようにお越しください。)

場 所： 公民館・ホール

持参品： タオル・ヨガマット・水筒

※バランスディスクをお持ちの方はご持参ください。

講 師： 今福公民館 國安 智子副館長



【一般教養講座】

「大根アレンジ料理教室」

日 時： 2月13日(木曜日)

10:00~13:00

場 所： 公民館・調理室・和室

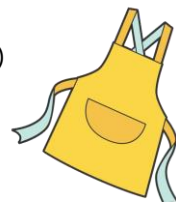
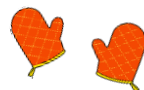
持参品： エプロン・三角巾
・マスク・米(0.5合)

材料代： 800円程度

定 員： 10名

講 師： 池田 ひろみ氏

申込み締切り： **2月7日(金曜日)**



【熟年大学】

「のり巻き(キンパ)」

日 時： 2月5日(水曜日)

10:00~13:00

場 所： 公民館・調理室・和室

持参品： エプロン・三角巾・巻きす
マスク・米(1合)

材料代： 700円程度

講 師： 公民館職員



※当日、欠席の方は、材料の準備がありますので、必ず
ご連絡をお願いします。ひとり2本作る予定にしている
ので、お持ち帰り用の容器等ご持参ください。

【手作り広場】「うさぎのお雛様②」

日 時： 2月10日(月曜日)

10:00~12:00

場 所： 公民館・大会議室

持参品： ピンセット・ボンド・
目打ち

講 師： 公民館職員



1月からの持続講座の為、申込は締め切っています。

【男 性 塾】

「きままなランチ教室」

日 時： 2月20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】&【熟年大学】合同

「健康お笑いライブ」

日 時： 2月27日(木曜日)

13:30~15:30

場 所： 公民館・ホール

持参品： タオル・水筒

※イスに座ったまま体操を行います。
動きやすい服装、靴でご参加ください。

講 師： オフィスじゃんけんぽん
代表 都知木 睦氏



《きらきら号》来館日

2月5日(水曜日)

14:05~14:25

※図館の利用カードを持参ください。



文化をみんなに
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(土)~11月30日(日)

【2月】松浦市税徴収出張所窓口は、

27日(木)・28日(金)

時間帯は、9時~12時までです。
お間違いないようお願いいたします。

松浦市役所 会計課 (0956-72-1111 内線106)