

～生きがいと笑顔の交流広場～

ほしか



令和 7 年度

11月号

No.401



公民館だより

～先月の講座のようす～

星鹿町の人口動態 ※()は前月比
《令和7年9月末日現在》

人口:1,516(-8) 世帯:777(-7)
男性:723(-6) 女性:793(-2)

松浦市星鹿町下田免 448-4 Tel (0956) 75-1630

熟年大学

【のり巻き作り】
(キンパ)

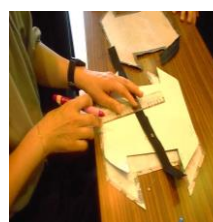


上手に巻けるかなあ～♪

《キンパ》は
皆さん初めてで、途中、メイン
のご飯が炊けていないという
ハプニングもありましたが、
どうにか出来上がりました。
とっても美味しかったです。

手作り広場

【ボックスポーチ①②】



御厨公民館の、辻由美副館長を講師に迎え、
ミシンを使って、ポーチを作りました。
町民作品展に、可愛い作品が並びま～す(*^-^*)

一般教養講座

【簡単！フライパンで出来るピザ】

御厨公民館の山浦清美指導員を
講師に迎え、簡単に作れるピザを
作りました。ダルゴナコーヒーと
カルピスゼリーも美味しかったです。



男性塾

【気ままなランチ教室】



献立
＊茄子とひき肉の
ボロネーゼ風パスタ
＊コンソメのポトフ
＊玉ねぎと
キャベツのサラダ
＊カルピスゼリー
＊コーヒー(食後)



今月は、簡単料理!!
なすをたくさん使った
パスタ料理でした。
とっても、とっても
美味しかったです。

健康づくり教室

【リフレッシュ・コンディショニング】



手と足を離して、
お腹に力を入れて
1,2,3,4...♪



バランスディスクを
膝で挟み、お尻に力を
いれて姿勢を正し
1,2,3,4...♪



女性塾

【押し絵】



かわいい
《うま》が
出来上がり!!



6個のパーツをちりめんの布で
くるみ、作っていきます。
出来上がった作品は、専用の額に
飾ります。あと2ヶ月で
《へび》年→《馬》年へ

11月の公民館主催講座案内

【健康づくり教室】

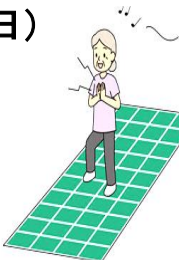
「コンディショニング & スクエアステップ」



日 時：11月11日(火曜日)
10:00～11:30

場 所：公民館・ホール

持参品：タオル・ヨガマット・
顔晴りカード・水筒
バランスディスク



※運動しやすい靴でご参加ください。

講 師：今福公民館 國安智子副館長

【女性塾】「館外研修」

日 時：11月27日(木曜日)

集合時間：11:20集合 (11:30出発)

集合場所：星鹿公民館・ロビー

持参金：500円(当日、徴収します)

※欠席の方は、必ず連絡をお願いします。

12月の【熟年大学】のお知らせ

「どら焼き作り」

日 時：12月3日(水曜日)
10:00～12:00

場 所：公民館・調理室・和室

持参品：エプロン・三角巾

講 師：福井製菓 材料費：700円程度

欠席の方は、
必ず連絡を
お願いします。

【男性塾】

「きままなランチ教室」

日 時：11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

講 師：公民館職員



【星鹿町民作品展】

11月8日(土) 9:00～17:00
[最終入館 16:30]

9日(日) 9:00～15:00

ご家族、ご近所お誘い合わせの上、
ご来場をお待ちしております。

松浦市民文化祭【舞台発表】出演者募集

【開催日】 令和8年2月15日(日)

【場 所】 松浦市文化会館 ゆめホール

【出演資格】 原則として、市内に在住または市内に
勤務をしている人。

※市外の師範(先生)のみの出演は不可

【出演内容】 日本舞踊・詩舞・箏曲・民謡・詩吟・
ダンス・コーラス など

【提出先】 申込書に必要事項を記入のうえ、
12月5日(金)までに教育委員会
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 72-1319(直通)

《きらきら号》来館日

11月11日(火曜日) 13:45～14:00

26日(水曜日) 13:45～14:00

※ 図書館の利用カードをご持参ください。



【11月】松浦市税徴収出張所窓口は
28日(金)・12月1日(月) 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)

10月12日(日)にシルバー人材センター
の方による奉仕作業が行われました。
地域運動場周辺と公民館周辺の草刈りが
行われ、とてもきれいになりました。

ありがとうございました。



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
第7年9月14日(金)→11月30日(金)



※お申し込みやお問合せは、土・日・祝日を除く8:30～17:15までに星鹿公民館にご連絡をお願いします。