

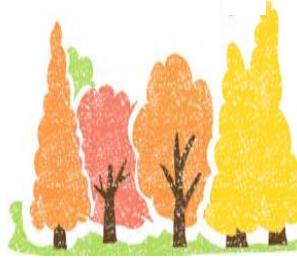
～生きがいと笑顔の交流広場～

# ほしか



## 公民館だよい

～先月の講座のようす～



令和1年度

11月号

No.401

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)

### 熟年大学

【のり巻き作り】  
(キンパ)



《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。

上手に巻けるかなあ～♪

### 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。タルゴナコーヒーと  
カルピスゼリーも美味しかったです。

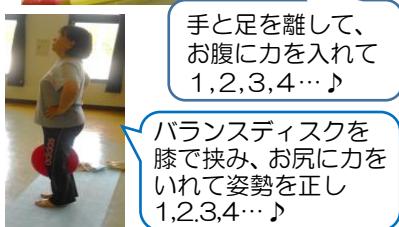


### 健康づくり教室

【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…♪



松浦市星鹿町下田免 448-4 Tel (0956) 75-1630

### 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(\*^-^\*)

### 男性塾

【気ままなランチ教室】



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

献立



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。

### 女性塾

【押し絵】



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

かわいい  
《うま》が  
出来上がり!!

# 11月の公民館主催講座案内

## 【健康づくり教室】

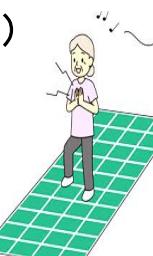
### 「コンディショニング＆スクエアステップ」

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



## 【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。

## 《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】松浦市税徵収出張所窓口は  
**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)

## 【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。

お必ず欠席の方は、  
お願い連絡をします。

## 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

## 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・筝曲・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)

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。



【11月】松浦市税徵収出張所窓口は  
**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)

※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。

