

～生きがいと笑顔の交流広場～

ほしか

令和8年 6月号
No.408

松浦市星鹿町下田免 448-4 TEL:(0956)75-1630

公民館だより

星鹿町の人口動態 ※()は前月比
《令和8年4月末日現在》

人口:1,493(-2) 世帯:777(+3)
男性:710(±0) 女性:783(-2)

～先月の講座のようす～

手作り広場

【アームカバー作り】



今福公民館宮崎指導員を講師に迎え、「アームカバー作り」を教えてくださいました。みなさん順調に進み、もう片方の仕上がりまであと一息です。頑張りましょう(*^-^*)

健康づくり教室

【リフレッシュ・コンディショニング】



両膝細かく揺らします♪

仰向けになり両膝をくっつけ細かくゆっくり揺らします。さらに両膝を抱きかかえるようにして自分の方に抱き寄せます。この時、腰の筋肉の緊張がほぐれ、体がすっきりしてとて気持ちがいいですよ～(*^-^*)



腰の緊張ほぐしましょう♪



男性塾

【気ままなランチ教室】

～Menu～

- ・かんたん2色丼
- ・なすの煮びたし
- ・焼きナス
- ・すり身と玉ねぎのみそ汁
- ・りんご
- ・コーヒー



かんたんで美味しい、卵とひき肉の2色丼が出来ました。なすの煮びたしも電子レンジを活用して手軽にでき、どちらも美味しかったです!!



一般教養講座

【焼肉のたれ作り】



焼肉のたれを作り、たれを使ってそばろ丼と簡単やみつききゅうりを作りました。簡単に出来て美味しかったです。たれを色々な料理にも使ってみようと思います!

6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
8:30~17:15までに星鹿公民館へ
ご連絡をお願いします

【熟年大学】「風鈴作り」

日時：6月3日(水曜日) 10:00~11:30
場所：公民館・ホール
持参品：工作用はさみ、のり、速乾性ボンド
材料費：100円程度
講師：公民館職員

お知らせ

こうさこ 「香砂粉作り」

日時：7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：700円程度
講師：福井製菓

黄砂粉の型



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。

【手作り広場】

「トートバッグ作り」

日時：6月8日・22日(月曜日) 10:00~11:30
場所：公民館・大会議室
持参品：裁縫道具一式、
表布 (20cm×20cm)を10枚
裏布 (幅60cm×長さ90cm)を1枚
持ち手 2.5cm×1m(1.2mでも可)
ポケット用布(いる方は)
材料費：150円(接着芯代)
講師：福島公民館 濱本幸子副館長



↑
公民館に見本を
置いています。

星鹿にお住まいの方以外の方も参加できます。

定員5名 締切日：6月5日(金)

【健康づくり教室】 スクエアステップもします!

「リフレッシュ・コンディショニング」

日時：6月9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
水筒・バランスディスク
講師：今福公民館 國安智子副館長



【一般教養講座】

「楽しい料理教室」

日時：6月16日(火曜日) 10:00~13:30
場所：公民館・調理室・和室
持参品：エプロン・三角巾・マスク
米0.5合
材料費：無料
定員：10名程度
講師：九電ネクスト
内容：①ガパオライス
②ごぼうのかき揚げ
③うまかだしのスープ
④豆腐ドーナツ



【男性塾】

「気ままなランチ教室」

日時：6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】 ★★会員登録制の講座です★★

「バラ作り」

日時：6月25日(木曜日) 13:30~15:30
場所：ホール
持参品：工作用はさみ
講師：公民館職員



《きらきら号》来館日程

6月4日/18日(木)
13:35~13:50

