～生きがいと笑顔の交流広場～

# ほしか



令和８年度
**11月号**
No.413



## 公民館だより

星鹿町の人口動態　※(　)は前月比
《令和８年９月末日現在》
人口：1,486(−7)　　世帯：778(−3)
男性：　707(−3)　　女性：779(−4)

松浦市星鹿町下田免 448−4　　℡(0956)75−1630

## 星鹿町民作品展

**日　時：11月14日(土) 9:00～17:00(最終入館　16:30)**
**11月15日(日) 9:00～15:00**

※１１月１４日(土)　１０時より
ふれあい加工クラブ・大石水産の販売もあります。
売り切れ次第終了！！
※１１月１４日(土)　１３時より
星鹿バンブーオーケストラの演奏もあります♪♪

ご家族、ご近所、お誘い合わせの上、ご来場ください。お待ちしております。

## ～先月の講座のようす～

### 健康づくり教室

【リフレッシュ・コンディショニング】





始まる前と終わった後に足つぼ板に乗り、変化を体感しました。身体がほぐれた後は痛さが和らいでいるのに驚きでした。身体は正直ですね～（*^_^*）

### 熟年大学

【秋野菜を使った料理教室】





健康ほけん課の塚本氏を講師に迎え料理を教えていただきました。スープに沢山の野菜が入っていて美味しくて、家でも作ってみようと思います！

### 男 性 塾

【気ままなランチ教室】

～～Menu～～
・切干大根入りつくね
・切干大根のおかずスープ
・かぼちゃサラダ
・コーヒー



### 一般教養講座

【フライパンで作るさつま芋のモンブランタルト】





今が旬のさつま芋で、とっても美味しかったです！

### 手作り広場

【干支の置物】③




ひつじが完成しました。もこもこしてて、みんな表情も違いとっても可愛く出来ました。

### 女 性 塾

【押し絵】





それぞれ異なる図柄の押し絵作りをしています。
完成まで頑張ります！

10月11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。**

### 《きらきら号》来館日程

11月　5日(木曜日)　14:30～14:45
11月19日(木曜日)　14:30～14:45

# 11月の公民館主催講座案内

※講座の申込は、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

## 【手作り広場】「お正月飾り」



日　時：11月9日（月曜日）
10:00～11:30
場　所：公民館・大会議室
持参品：はさみ・ボンド
飾りたい花や水引など
グルーガン（持っていれば）
材料費：110円
講　師：公民館職員
定　員：5名（会員以外の方）

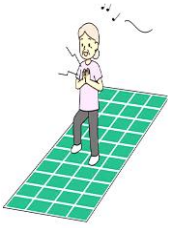
締切日：11月5日（木曜日）

## 【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10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



## 【一般教養講座】

「バラの太巻き寿司」



（写真はイメージです）

日　時：11月17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
ふきん1枚・巻きす(30cm)
米2合
材料費：1，000円程度
講　師：田中博子氏
定　員：8名程度

締切日：11月10日(火曜日)

米2合は11/16（月）までに公民館にご持参ください。

## 【男性塾】

「気ままなランチ教室」



日　時：11月19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



## 【女性塾】「お楽しみ会」

日　時：11月26日（木曜日）
13:30～15:30
場　所：公民館・ホールか和室

## 【熟年大学】今月はお休みです

---

### 12月の【熟年大学】のお知らせ

「ピザ作り」



（写真はイメージです）

日　時：12月2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：御厨公民館　山浦清美指導員
材料費：800円程度

## 【手作り広場】

「グラスアート」

12月のお知らせ！
好評の「グラスアート」
来年の干支「未」です！

日　時：12月7日・14日（月曜日）
10:00～11:30
場　所：公民館・ホール
材料費：2，400円程度
講　師：小川信枝氏
定　員：9名（会員以外の方）

11月から申込可能です

※定員になり次第、締め切らせていただきます。