かみしさ 公民館だより

令和8年11月号 NO. 211

〒859-4512 松浦市志佐町笛吹免920−1 TEL 72-0315

先月の講座風景

10/5 物づくり教室 シマエナガのタペストリー②

（講師：松永惠子氏）





黙々と縫い続け完成！皆それぞれ選んだ生地が違うので同じ作品でも個性があり勉強になるアイデアが詰まったかわいらしい作品ばかりでした(*'▽')♪

10/14 教養講座 スマホお悩み相談室

〈地域おこし協力隊〉

（講師：石山滋晴氏）







まずは携帯で最近自分が撮影した写真を披露しながら自己紹介を行い、ラインから送られて来た写真の保存法や、アプリのアンインストールのやり方などを教えてもらいました！近頃は個人情報の漏洩が多発しているので皆さん注意しましょう！

10/20 健康づくり教室 ウォーキング







晴天の中、ススキやコスモス、田んぼの稲穂などの写真を撮りながら自然豊かな秋を感じつつ、池成から赤木を歩き気持ちの良い汗をかきました(*'▽')♪

10/23 クッキング教室 薬膳カレー・他

（講師：柴山節子氏）













薬草の桑の葉をペースト状にし木綿豆腐などの具材を炒め、とてもマイルドで食べやすい薬膳キーマカレーの出来上がり♪マヨネーズも玉ねぎドレッシングも手作りで絶品！ブランチケーキも食べたことがない美味しさ♪ハーブティーにはハーブが４種類も入ってとても爽やかで美味しかったです♪薬草は様々な効能があり体の中から健康になれ見て華やか食べて美味しい幸せなひと時でした(^_-)-☆

10/28 健康づくり教室 リフレッシュ・コンディショニング

（講師：今福公民館 園安智子副館長）









秋も深まり朝晩冷え込むようになってきましたね！まずはくるくるとんとんで整えていきましょう♪鎖骨付近をさすって筋肉をほぐすのもとてもいいですよ(^_-)-☆

10/7 朝の読み聞かせ



上志佐小学校 3.4 年生を対象に読み聞かせを行いました。「はい、チーズ」という本の名前から写真撮影のお話しかと思いきや，食べ物の「チーズ」の話しだったという驚きの声が多かったです!!

上志佐の人口動向　（柚木川内～池成の8地区）

※令和8年9月末日現在　（　）は前月比

人口：842（－1）／男：408（－2）／女：434（＋1）／世帯数：385（±0）

移動図書館☆☆きらきら号☆

場　所　：　上志佐小学校
巡回日：　11 月 11 日(水)
時　間　：　12:45～13:15

★11月・12月の公民館主催講座

◇クッキング教室

♡ＩＨ体験（ガパオライス・ごぼうのかき揚げ・うまかだしのワカメスープ・豆腐ドーナツ）



日　時：11月13日(金)
10:00～13:00
※申込締め切り　11月　11日(水)
場　所：調理実習室・実習室
講　師：九州ネクスト
持参品：米 0.5 合・エプロン・三角巾・マスク
材料費：無料
定　員：10 名





◇教養講座

♡たこ焼きパーティー・血管年齢測定



日　時：11月18日(水)
13:30～15:30
※申込締め切り　11月　11(水)
場　所：実習室・調理実習室
講　師：明治安田生命　髙岡智美氏
持参品：エプロン・マスク
材料費：無料
定　員：10 名







◇物づくり教室

♡しめ縄作り



日　時：11月20日(金)
10:00～11:30（午前に行います）
※申込締め切り　11月　13日(金)
場　所：2階　集会室
講　師：九州ネクスト
持参品：飲み物
材料費：無料
定　員：10名





※イラストはイメージです。

◇朝の読み聞かせ

（絵本の読み聞かせ）
日　時：11月18日(水)
8:10～8:25
場　所：上志佐小学校



◇健康づくり教室

♡スクエアステップ



日　時：11月11日(水)
13:30～15:00
場　所：会議室
講　師：御厨公民館　立石浩美指導員
持参品：フェイスタオル・飲み物



♡リフレッシュ・コンディショニング

日　時：11月25日(水)
13:30～15:00
場　所：集会室
講　師：今福公民館　國安智子副館長
持参品：敷物・バスタオル・フェイスタオル・飲み物・頑張りカード



◇クッキング教室

♡　モンゴルの料理（蒸し麺入り肉うどん）

日　時：12月4日(金)
10:00～13:00
※申込締め切り　11　月　27　日(金)
場　所：調理実習室・実習室
講　師：CIR　国際交流員　ムンフバヤル　サランゲレル氏
持参品：エプロン・三角巾・マスク
材料費：700 円程度
定　員：6 名





※材料購入後のキャンセルは料金を徴収しますのでご了承ください。

◇物づくり教室

♡干支のフレーム①②（押し絵）

日　時：①12月9日(水)②12月21日(月)
13:30～15:30
※申込締め切り　11　月　27　日(金)
場　所：2階　集会室
講　師：　松永恵子氏
持参品：裁縫道具・はさみ・厚紙
刺繍糸・速乾ボンド
材料費：800 円
定　員：8名



