

★出合いが広がる公民館★

みくいや

2026年 令和8年 6月号 No.438



〒859-4752
松浦市御厨町里免 385
☎75-0033

公民館だより



高齢者学級～大崎長生会～

先月の講座風景

一般教養講座

【その見えにくさ年のせい？

アイ(目)フレイル (5/8)】

講師：健康ほけん課 中野保健師、松尾管理栄養士



人は視覚からの情報受信が8割を占めるそうです。アイ(目)フレイルは早く対応すれば、症状の改善や進行を遅らせることができます。大切な目を守るために定期的に眼科受診に行きましょう！

【子犬の編みぐるみ (5/12、26)】

講師：福島公民館 濱本副館長



かわいい子犬の編みぐるみです。編み図を見て、編み目を何回も確認しながら、頑張っ編んでいます。完成は6月です。楽しみですね♪

健康教室

【ウォーキング (5/11)】

不老山総合公園に行ってきました！

天気がよくて、見晴らしがいい！



展望台からの景色は壮観でした。志佐の町を見下ろしながら「あそこが海ふるばいねー！」「あちは、あれよ！」と景色を楽しみました。子供広場のアスレチックや草スキーにもチャレンジ！その後は、広場でお弁当を食べました。皆さんの不老山公園での思い出話をたくさん聞くことができ良かったです。再開園した不老山公園を満喫しました♪



今から暑くなります。日差しが強い日に遊びに行く際は帽子や飲み物など熱中症対策や日焼け止めをくださいね☀

【リフレッシュ・コンディショニング (5/19)】



参加者募集！
申込不要です。
からだスッキリ
しますよ～😊

【英語で遊ぼう！ (5/21)】



はじめはちょっぴり緊張していましたが、みんな英語で自己紹介ができました。Nice!
See you
next time!

楽しく講座【田舎とうふ作り体験 (5/22)】

講師：田代地区グリーン・ツーリズム研究会
白石 啓子氏、松田 美鈴氏

キレイな豆腐が
できました！😊



松浦党の里「ほんなもん体験」田代地区の味覚体験に行ってきました！大豆をミキサーにかけて、さらにすり鉢で細かく擦ってなめらかにします。すり方にコツがあって、先生に教えていただきながら、皆さん上手にできていました。お豆腐は何もつけずにそのまま、大豆の味がしっかりと美味しかったです。



↑おから煮

【御厨ゆりかごの会 (5/13)】

*手遊び*読み聞かせ*木のおもちゃで遊ぼう*



木のおもちゃにふれて、時間いっぱい遊びました♪

6月主催講座等のご案内

健康教室

～ウォーキング～

★星鹿町ウォーキング★下田海水浴場

日時：6月8日(月) ※第2月曜日・雨天中止
10:00～11:30

集合場所：星鹿公民館 ※現地集合

持参品：帽子、水筒、タオル

最後はドーナツ
屋さんでひとやすみ…♡

★歩きやすい服装、靴でご参加ください。暑さ対策を各自お願いします。

～リフレッシュ・コンディショニング～

日時：6月16日(火) 13:30～15:00

場所：御厨公民館 講堂

講師：今福公民館 國安 智子 副館長

持参品：ヨガマット、タオル、水筒、バランスディスク

7月

※要申込み。6/1から受付開始です。

御厨、中央公民館合同「健康教室」
ながさき県民大学主催講座

健康お笑いライブ

「楽しく笑って健康に！」



日時：7月10日(金) 10:00～12:00

場所：すこやか青プラザ4階(万年青荘)

※会場に直接お越しください。

駐車場は市役所駐車場をご利用ください。

講師：オフィスじゃんけんぼん

代表 都知木 睦 氏

持参品：水分補給用水筒、タオル

定員：10人

申込み締切：7月3日(金)

※各講座、定員になり次第締め切ります。申し込みはお早めをお願いいたします。

～英語で遊ぼう！～

日時：6月4日(木) 15:00～16:00

場所：御厨公民館 講堂

講師：国際教育・活動支援員 椎木 二美子 氏

～御厨ゆりかごの会～

日時：6月10日(水) 10:30～12:00

場所：御厨こどもの家

内容：手遊び・読み聞かせ・七夕飾り

～読み聞かせ～

日時：6月17日(水) 13:40～13:55

場所：御厨小学校 音楽室

一般教養講座

～子犬の編みぐるみ～

日時：③6月9日(火) 13:30～15:30

場所：御厨公民館 講堂

講師：福島公民館 濱本 幸子 副館長

持参品：制作中の作品、かぎ針、刺繍糸 等

5月からの講座のため、締め切っています。

～かんたん水引ライト～

日時：6月24日(水) 13:30～15:30

場所：御厨公民館 講堂

講師：公民館職員

持参品：ボンド、はさみ

参加費：400円程度

定員：10人



申込み締切：6月19日(金)

お申し込みはお早目に！

楽しく講座

～本格パスタづくり～

志佐町にある人気店！

ランチマーケットのマスターが講師です

MENU

- ・カルボナーラのフェットチーネ
- ・しらすとミニトマトのブルスケッタ

日時：6月12日(金)

10:00～13:00

場所：御厨公民館 生活実習室

講師：LUNCH MARKET 玉城 一也 氏

持参品：エプロン、頭巾、マスク

参加費：1,000円

定員：10人

申込み締切：6月9日(火)

6月の移動図書館車

「きらきら号」来館日

日時：4日(木)、18日(木)

14:30～14:45

場所：御厨公民館 駐車場

御厨町人口動向

人口 3,595 (-6)

男性 1,735 (-5)

女性 1,860 (-1)

世帯数 1,741 (+2)

※令和8年4月末日現在

()は前月との比較

令和8年度第1回
御厨公民館運営協議会

日時：6月5日(金)
18:30より

場所：御厨公民館
第一会議室

★委員の方には案内文書を配布しております。
ご出席のほど、よろしくお願
いいたします。

※主催講座の申し込みは、土日祝日を除く8:30～17:15までに御厨公民館へお願いします。