

★出合いが広がる公民館★

みくいや

〒859-4752

松浦市御厨町里免 385

☎75-0033

公民館だより

2026年 令和8年 8月号 No.440

健康教室

【ながさき県民大学連携講座

健康お笑いライブ「楽しく笑って健康に！」(7/10)】

講師：オフィスじゃんけんぼん 代表 都知木 睦 氏



脳と心と元気を輝かせる！
タッチさんのトークに
皆さんくぎ付けでした！
脳トレや健康体操、
替え歌を楽しみました！



会場：青プラザ4階万年青荘

中央公民館と合同で開催しました。ライブ中は会場に笑い声が響き渡り、皆さんの表情がいきいきと明るく、開催後も「楽しかった～！」と周りの方と会話が弾まれました。何歳になっても「やってみよう！」という気持ちが大切ですね。ぜひ、公民館講座にまたご参加ください😊参加された皆さん、暑い中お越しいただきありがとうございました。

【リフレッシュ・コンディショニング (7/21)】



暑いと「何もしたくない…」となることもありますが、免疫力を下げないようにしましょう。8月はお休みです。
宿題《足首回し》《バンザイ体操》
を自宅でごんばりましょう！

楽らく講座 【果物を使ったお菓子 (7/14)】



《メニュー》
★ブルーベリーの
カップケーキ
★色鮮やかなさわやかゼリー
★ブルーベリーサイダー

ブルーベリーやミックスベリーを使って季節に合うお菓子づくりをしました。アガーは常温でも固まるので今の時期のゼリーづくりにオススメです。

＼夏休みを元気に過ごそう！／

サマースクール開催中！

【自然の物を使った作品づくりに挑戦！(7/22)】

講師：長崎県立世知原少年自然の家



【楽しいニュースポーツ！(7/23)】

講師：松浦市スポーツ推進委員



モルック、ポッチャ、輪投げに挑戦♪



先月の講座風景

一般教養講座

【かんたん水引ライト (6/30)】



灯りを点けるとほのかな光がきれいでした。

【切り絵 (7/13)】 講師：今福公民館 宮崎指導員



先生のお手本を真剣に見ています。

お花や風鈴などそれぞれ好きなモチーフを選びました。切る力加減が難しく、細かい部分が多いモチーフは少し大変でしたが、慎重に頑張りました。額に入れて素敵な作品に仕上がりました。



世代間交流事業～大崎長生会～

【七夕交流会 (7/2)】

御厨小学校1・2年生と七夕飾りづくり☆



たくさん作って飾りました。皆さんのねがいごとが叶いますように。

【英語で遊ぼう！ (7/2)】



アルファベットや国の場所や名前を学習しました。初めて見るオーストラリアの紙幣は、日本のお金と比べると、プラスチックみたい！と、驚きました。

【御厨ゆりかごの会 (7/8)】

*手遊び*糸掛け作品づくり*



集中して作りました😊

8月主催講座等のご案内

健康教室

～ウォーキング～

7～9月は熱中症予防のためお休みです。

～リフレッシュ・コンディショニング～

8月はお休みです。次回→9月15日(火)

楽しく講座



～真夏のおいしいランチ～

MENU

・簡単パエリア ・スープ ・フローズンヨーグルト

日 時：8月26日(水) 10:00～13:00

場 所：御厨公民館 生活実習室

講 師：公民館職員

持参品：エプロン、頭巾、マスク

参加費：800円

※お米は公民館が準備するので不要です。

定 員：10人

申込み締切：8月21日(金)

9月 消防署見学 & 「防災講話」



消防署内や消防車両の見学と消防士の方から
防災についてのお話を伺います。

日 時：9月7日(月) 10:00～11:30

※集合時間9:50厳守をお願いします。

場 所：松浦市消防本部(志佐町)※現地集合

持参品：水筒

定 員：10人

申込み締切：8月31日(月)

松浦市民文化祭【舞台発表】の出演者を募集します

開催日：令和8年11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。または、市内に活動の拠点を有している団体。

※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・箏曲・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、9月14日(月)までに教育委員会生涯学習課または福島・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)

一般教養講座

～ザクロ、山ブドウ、ホオズキのタペストリー～

※3回講座です。

日 時：①8月24日(月) 13:30～15:30

②9月 4日(金) 13:30～15:30

③9月14日(月) 13:30～15:30

場 所：御厨公民館 講堂

講 師：松永 恵子 氏

持参品：申し込み後、必要な物のメモをお渡しします。御厨公民館までお越しください。

参加費：無料※材料は全て持参のため

定 員：12人

申込み締切：8月20日(木)

※見本は公民館にあります。



ザクロ



山ブドウ



ホオズキ

★押し絵です。
少しだけ縫う箇所
もあります。

一般教養、楽しく講座は材料の準備等があるため、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。

【本のおゆずり会開催】

期間：8月5日(水) 13:00～

8月7日(金) 16:00

場所：御厨公民館 図書室

御厨公民館図書室の年季を重ね、古くなり傷んできた本たちを少しずつ処分しています。貸出用として機能できなくなった本たちを必要な方におゆずりします。(営利目的での持ち帰りはご遠慮ください)×転売。

古本のリサイクル！**しおいづくり**🌸

日 時：8月7日(金) 13:30～15:30

場 所：御厨公民館 図書室

持参品：はさみ、のり、紙用ボンド

参加費：100円

申込みは不要です。どなたでも参加OK！

御厨町人口動向

人 口 3,602 (－1)

男 性 1,739 (－1)

女 性 1,863 (±0)

世帯数 1,747 (+2)

※令和8年6月末日現在

() は前月との比較

8月の移動図書館車
「きらきら号」来館日

日時：18日(火)

14:30～14:45

場所：御厨公民館 駐車場

※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。