

令和8年

7 月 号

第2 4 0号

たかしま

鷹島町神崎免146番地 Tel 0955-48-2049

公民館だより

6/9・16 さわやかウォーキング 6/18 おまかせキッチン（ファイトケミカル料理）



6/19 リフレッシュ・コンディショニング



田中博子氏を講師に迎え、ファイトケミカルスープとそのスープを使ったアレンジ料理を教えてくださいました。ファイトケミカルスープは、抗酸化作用や免疫力アップ、血糖値の急激な上昇の抑制に効果があり、生活習慣病の予防やダイエット、アンチエイジングにも効果あり?! 飲んでみると野菜自身の持つ、限りなく優しい、甘い味わいのスープ。体の中から元気になる! そんな方におすすめのスープでした(^^)



- ◎シンガポールチキンライス
- ◎ファイトケミカルポタージュ
- ◎野菜サラダ
- ◎ミルクゼリー

「コンディショニングに来るようになって組めなかった足が組めるようになったのよ〜嬉しい!」と効果を感じていただける方が増えてきました(^^)

6/24 たかしまっ子水中考古学教室



今年度最初の水中考古学教室は、公民館に隣接しているガイダンス施設の見学に行きました。子どもたちは目を輝かせて遺物などを真剣に見ていました(^^)



松浦市民文化祭【作品展示】

出展者募集

高校・一般・障害のある方の作品を募集します。

松浦市民文化祭【作品展示】の出展者を募集します。

【開催日】令和8年9月12日（土）～13日（日）

【場所】松浦市文化会館

【出展資格】原則として、15歳以上で市内に在住または在学・通勤していること。

【出展内容】書、絵画、写真、俳句、短歌、手芸、工芸、生花など1人2点以内とし、自作のものに限る。

【申込期限】令和8年8月17日（月）

【申込方法】申込書に必要事項を記入の上、教育委員会生涯学習課及び福島・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）

※申込書および開催要項は提出先に設置しています。

問合せ先 生涯学習課社会教育係 電話（0956）-72-1111（内線340）

～夏休み子ども教室ご案内～

夏休み期間中、小学生を対象に子ども教室を開催します。詳しい内容については、後日学校を通してプリントを配布いたしますので、よくご覧の上、鷹島公民館（Tel 0955-48-2049）までお申し込みください。

内容：7月（たかしまっ子水中考古学教室）

8月（絵てがみ・科学実験・木工）

《 鷹島町の人口 》

令和8年5月末日現在

人口：1,592（-3）

男性：771（±0）

女性：821（-3）

世帯数：844（-2）

（ ）内は前月比



7月の講座案内



《バウンドテニス》

日 時：7月 8日(水) 14:00~15:30

場 所：鷹島公民館 大集会室

内 容：バウンドテニス

持参品：室内シューズ・タオル・水筒

担 当：公民館職員

※事前申し込みは不要です。お気軽にお越しください。



《手づくり教室》

日 時：7月10日(金)・24日(金)

13:30~15:30

場 所：鷹島公民館 大集会室

内 容：PPバンドで作るバック

持参品：PPバンド・よく切れるはさみ・わにロクリップ

講 師：福島公民館 濱本副館長

※先月からの講座のため申込みは締め切っています。



《健康料理教室》

日 時：7月23日(木) 10:00~13:00

場 所：鷹島公民館(調理室)

内 容：夏野菜ヘルシーメニュー

持参品：エプロン・マスク・三角巾・お米0.5合

材料費：600円程度

講 師：健康ほけん課職員

定 員：10名程度 ※申込み期限は7月16日(木)です。

※健康ほけん課職員による講話もあります。



☺ 7・8月の「ウォーキング」はお休みです ☺

《リフレッシュ・コンディショニング》



「リフレッシュ・コンディショニング」は、一生自分で歩ける体をめざしています。

日 時：7月 9日(木) 10:00~11:30

場 所：鷹島公民館 大集会室

内 容：リンパの流れと筋肉のはたらきを回復させる体操をします。

持参品：ヨガマット(バスタオルでも可) 水筒・タオル

顔晴りカード・クノンボール(お持ちの方)

講 師：今福公民館 國安副館長

※事前申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

《子どもニュースポーツ教室》

日 時：7月15日(水) 15:20~16:30

場 所：鷹島公民館 大集会室

内 容：ニュースポーツを楽しむ

持参品：タオル・飲み物

担 当：公民館職員

※参加者随時募集しています。



《手づくり教室》

日 時：7月29日(水) 13:30~15:30

場 所：鷹島公民館(会議室)

内 容：ハスワーク

持参品：紙用はさみ・持ち帰り用袋(まちが広いもの)

材料費：900円程度

講 師：松尾 英絵氏

定 員：10名程度

※申込み期限は7月22日(水)です。



《たかしまっ子水中考古学教室②》

日 時：7月22日(水) 10:00~12:00

内 容：☺ オリジナルエコバックを作ろう!(^)!

材料費：300円程度

講 師：文化財課職員

場 所：鷹島公民館(大集会室)

持参品：筆記用具・水筒

定 員：10名程度

★ きらきら号のお知らせ ★

今月は7月1日(水)に巡回します。図書の返却をお忘れなく!返却日に都合が悪い場合は、鷹島公民館にてお預かりします。お気軽にお立ち寄り下さい。

生涯学習センター(きらきら21)におけるごみの放置について
昨年6月頃から、施設内で頻繁に家庭ごみが放置されています。施設内の定期的な見回り、注意喚起の掲出、積極的な挨拶(声かけ)など対応をとっておりますが、ごみの放置はさらにひどくなる状況です。
生涯学習の拠点となる施設を安全安心に利用していただくために、環境づくりにご協力いただきますようお願いいたします。

生涯学習センター長(きらきら21)

各講座の申し込み・お問い合わせは、鷹島公民館窓口までお願いいたします。お気軽に申込みください。

◎月曜~金曜 8時30分~17時15分(祝日は除く)
TEL 0955-48-2049

《編・集・後・記》

7月、この時期から暑さも本格的になります。夏の疲労回復の食事と適度な気分転換、水分補給を忘れずにこの夏を乗り切りましょ

う ☺

(さ)