

須賀公民館だより

港地区の行事日程等をホームページで確認できます

港しおさいだより

検索

港地区ホームページ「港しおさいだより」で検索！

● 発行 平塚市立須賀公民館 ●

平塚市夕陽ヶ丘60-32

でんわ 0463-21-2152

ファックス 0463-24-1406

（発行部数 5,000部）



謹賀新年



謹んで初春のお慶びを申し上げます。

昨年中は公民館事業へ多大なる御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございました。

本年も昨年同様の御支援をよろしくお願いいたします。

須賀公民館長・公民館職員一同

公民館まつりの開催について

開催日：令和7年2月15日、16日

令和6年度の須賀公民館ふれあいまつりは、昨年度と同様2日間開催となります。具体的な開催方法等については今後発行する公民館だより等でお知らせします。

公民館では多くの団体が日々活動を行っております。その成果を地域の皆さまと共有し、地域活動再開のきっかけとなるよう公民館まつりを開催したいと考えております。



昨年度の公民館まつり

【ごみ減量化推進委員会からのお知らせ】

再生ペーパー、ティッシュの予約販売について

須賀公民館ふれあいまつりで販売する再生紙トイレットペーパー、ティッシュは予約販売のみとさせていただきます。購入をご希望の方は須賀公民館（電話21-2152）へお申し込みください。

★トイレットペーパー（1ケース48個入り） 3,000円（税込）

★ティッシュペーパー（1ケース60個入り） 3,700円（税込）

申込みは

2/2(日)まで

※販売は1ケース単位となります。代金は引取り時にお支払いください。また、お釣りの無いようにお願いします。

※商品の引取りは2/15（土）10時～15時、16（日）10時～14時でお願いします。この日時以外で引取りを希望される場合や引取りが難しい場合はご相談ください。

裏面も御覧ください

平塚市地域活動サポート人材登録制度 知恵袋バンク

講師

地域でサークルを作りたい
活動を支援してもらいたい
～教室を催したい

探してませんか
公民館が紹介します



例えば

- 子育て — 親子あそび、親子ヨガ
- 語学 — 英語、日本語
- 音楽 — 大正琴、三味線、箏曲
- パソコン — 初級から応用まで

知恵袋
バンク
TOP
ページ



講師
紹介
Youtube



利用条件・人材検索など、詳しくはお近くの
公民館に来館いただくか、ウェブをご覧ください

第59回須賀公民館ふれあいまつり

自慢の作品、展示しませんか

◎個人の作品を募集します◎

須賀公民館ふれあいまつり2月15日(土)、16日(日)の作品展示部門において、個人作品の展示コーナーを設けます。

出展を希望される方は下記票に必要事項をご記入のうえ、公民館へお申込みください。

【対象】港地区にお住まいの方

【作品】手芸品、絵画、写真、書道など

【申込み】1月20日(月)までに須賀公民館窓口へお申込みください。

※申込み多数の場合は、出展を制限させていただく場合があります。

-----キリトリ-----

第59回須賀公民館ふれあいまつり参加申込書(個人作品)

氏 名		住 所	平塚市
電話番号		作品の数	
作品内容		作品の大きさ	タ テ (cm) × ヨ コ (cm)
展示方法 (どちらかに○)	パネル(穴あり) ・ 机	展示にあたって の要望事項等	

いつまでも健康でいられるように フレイルを知ろう

平塚市 フレイルサポーター
代表 松尾雅信

あけましておめでとうございます。
おせち料理・雑煮は楽しめましたか？
今年もフレイルに関する情報をお届けします。

おせち料理は、いろいろな食材があり見栄えも楽しめますね。
おせちの内容には次のようなものが多く含まれています。

黒豆、数の子、田作、かまぼこ、伊達巻、栗きんとん、鰯や鯛、海老、昆布巻、れんこん、
にんじん、たけのこなど

彩りが楽しめ保存食としても長年各地で進化を続けてきたおせちメニューですね。
バランスの取れたメニューになっていると思います。

高齢期には特に重要な食品として主菜の（肉、魚、卵。大豆料理）と牛乳・乳製品をとることで
筋肉の素となるたんぱく質、骨を強くすることができますと言われています。

美味しいおせちの中で高齢者が必要とする食品として追加したいものを考えてみましょう。

なによりも美味しくいただくことが一番だと思います。

箱根駅伝や新春番組などお家で楽しむ時間が多くなりますが、外の空気を楽しむために散歩も
取り入れてよい正月をお送りください。

次回は、栄養を中心に少し深掘りしてご紹介できればと思っています。

大掃除ありがとうございます

12月7日（土）に公民館の年末大掃除を実施しました。

須賀公民館の利用登録団体から43名の方
にご参加いただき、各部屋と廊下、階段、玄関
などを清掃していただきました。

1年間の汚れを落としていただいたことで
館内の空気がとても新鮮になり、気持ちよく新
年を迎えることができました。

参加していただいた利用団体の皆様、そし
て、運営に御協力いただいた須賀公民館利用
者の会の皆様、ありがとうございました。





全年齢
対象!

すかこうみんかん

おはなし会

2月8日(土)

10:00~10:30

いこいの部屋(須賀公民館)

絵本と紙芝居の読み聞かせを行っています。赤ちゃんから高齢者まで、年齢問わずどなたでも気軽にのぞいてみて頂ける、地域のホッとできる場として開催しております。

※事前申込みは必要ありません。

【2月のプログラム】

- エプロンシアター、
「さるかにっせん」
そのほか、紙芝居、絵本、パネルシアターを予定しております。



須賀公民館ホール 一般開放日

かぞくで
ともだちで卓球



1月18日(土)

13:30~16:30

- 事前の申込みは必要ありません。
- 参加費は無料です。
- 卓球台、卓球道具は公民館が貸出をします。
- 混雑時は、ゆずりあってご利用ください。

3月の公民館利用申込について

1月分の公民館利用申込み受付期間は1月6日(月)~1月28日(火)です。
また、結果発表は2月3日(月)午前9時00分~午前9時10分で行います。