



# 本郷生涯学習センターだより

NO.217 (令和5年11月1日発行)



## 家族とたのしむお菓子づくり



9月29日(金)に単発講座「家族とたのしむお菓子づくり」を開催しました。

11名の方に参加して頂き、講師の指導により焼き菓子(スコーン)を作られ笑顔いっぱいの時間となりました。

皆さん、試食され美味しくできたと満足されていました。

また機会があれば参加したいとの声もあり皆さんで作ることの楽しさも体験されました。



## 青少年育成三原市民会議本郷支部 親子ふれあい体験教室(陶芸教室)

9月30日(土)に青少年育成三原市民会議本郷支部の親子ふれあい教室(陶芸教室)2回目を開催しました。子ども8名、保護者5名に参加して頂き、講師の指導により考えてきた絵を子どもたちが絵付けし釉薬に漬ける事も体験しました。本焼きは講師が行いました。焼きあがった作品は10月10日から渡し皆さん出来栄えに満足されていました。

来年も参加したいとの声もあり親子で貴重な体験ができました。



## 本郷図書館からのお知らせ

### ● リサイクル市

**とき** 11月4日(土) 10時00分～  
※無くなり次第終了

**内容** 保存期限の切れた雑誌、受け入れをしなかった寄贈本などを無料で差し上げます。

- ・雑誌は一人5冊まで、本は冊数制限なし。
- ・袋はご持参ください。

**場所** 本郷図書館内 光庭

### ● 出張! いきいき百歳体操

**とき** 11月22日(水) 10時30分～11時30分

**内容** 椅子に座ってDVDを見ながら行う筋力体操です。

みなさん始めてみませんか?

**場所** 本郷生涯学習センター2F 多目的ホール

講師: 高齢者福祉課 十楽真帆さん

**対象** 高齢者 **定員** 20名 ※要予約

**申込** 本郷図書館カウンターもしくは  
電話(85-0703)へ

※11月4日(土)より受付開始

**用意** タオル, ふたの閉まる飲み物  
※動きやすい服装で来てください。





# 主催講座・自主講座のご案内

## 令和5年11月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	水	ロコモ体操で今日も元気(主) 茶道(裏) 筆文字講座 実用PC IT さくら 市民大学料理 フォークダンスひまわり会	15	水	ロコモ体操で今日も元気(主) 茶道(裏) 筆文字講座 実用PC IT さくら 本郷陶芸 市民大学料理 フォークダンスひまわり会
2	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) 沼田川焼物 スマホ講座(アンドロイド)(主) パンベージュ エアロリズム体操 囲碁同好会	16	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) スマホ講座(アンドロイド)(主) 囲碁同好会 エアロリズム体操
3	金	ボールペン文字基本講座(主) ホームベーカリー 沼田川焼物	17	金	ボールペン文字基本講座(主) リコーダー 押し花で飾ろう 市民大学カラオケ
4	土	レイフラワー本郷 原爆被害者の会	18	土	レイフラワー本郷 沼田文化研究会 小物を彩る消しゴムはんこ(主) なでしこクック
5	日		19	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
6	月	スマホ講座( 아이폰 )(主) ペン字 イングリッシュ レッスン(主) わくわくPC ピース太極拳 クラフト 踊ろう会 手話	20	月	スマホ講座( 아이폰 )(主) 笑顔あふれる臨床美術を学ぼう(主) イングリッシュ レッスン(主) 都絵手紙 わくわくパソコン
7	火	むくげの会 市民大学パソコン 本郷太鼓 A VMC PC-A オカリナフレンズ 本郷絵画 カトレア教室 ゆめふうせん 本郷ダンス	21	火	むくげの会 市民大学パソコン 本郷太鼓 A VMC PC-A オカリナフレンズ 本郷絵画 カトレア教室 ゆめふうせん 本郷ダンス
8	水	Enjoy English あひるの会 PC-B 歌って健やか講座 本郷陶芸	22	水	Enjoy English あひるの会 PC-B 歌って健やか講座
9	木	日常のパソコン活用講座(主) アガペーダンス 基礎からの書道 ITさわやか だんすの会 たのしむ絵画	23	木	日常のパソコン活用講座(主) アガペーダンス 基礎からの書道 ITさわやか だんすの会
10	金	筋力アップで足腰元気(主) ITきらら アートフラワー コーラスほほえみ	24	金	筋力アップで足腰元気(主) ベーキングクラブ ITきらら アートフラワー
11	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道 大人と子どものアート教室	25	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道
12	日		26	日	人物描こう会
13	月	アンパンマン IT あじさい	27	月	ピース太極拳 IT あじさい 都絵手紙
14	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 ボジーガ新高 本郷太鼓 B 楽しく韓国語 フラワーアレンジメント 本郷陶芸 英会話	28	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 ボジーガ新高 本郷太鼓 B 楽しく韓国語 フラワーアレンジメント 旅するシンプル英会話
			29	水	市民大学料理
			30	木	日常のパソコン活用講座(主)

### 令和5年11月の催し物

(主)主催講座

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
11月 3日	金	13時	ピアノ発表会	馬越、福岡、松島ピアノ教室	にいたかホール
11月 5日	日	12時30分	第6回ぴあのの家 Piano Concert	ぴあのの家 実行委員会	にいたかホール
11月12日	日	14時	三原室内管弦楽団 第41回 定期演奏会	三原室内管弦楽団	にいたかホール
11月14日	火	13時	第14回 老人クラブ文化祭	本郷地区老人クラブ	にいたかホール
11月26日	日	10時・13時(2回)	映画鑑賞会 (とんぴ)	(一財)みはら文化芸術財団	にいたかホール



問い合わせ先: 本郷生涯学習センター TEL0848-85-0701 生涯学習相談員 角島・福居





# 本郷コミセンだより

令和5年  
11月1日  
発行 No.223

単発講座

## 《 ペーパークイリングでツリーをつくろう 》

細長い紙を専用の器具に、くるくると巻きつけて小さなパーツをつくり、出来たパーツとパーツを組み合わせて作品にするペーパーアートです。小さなパーツの組み合わせが、どんなアートになるか楽しみです。今回は、クリスマスツリーをテーマにします。興味がある方はぜひご参加ください。お待ちしております。

日 時：令和5年11月30日（木）10：00～12：00

場 所：三原市役所 本郷支所別館（1階）

募集対象：大人 募集人数：10名 持参物：筆記道具

参加費：1,000円（受講料：200円 材料費等：800円）

申込期間：令和5年11月6日（月）～27日（月）

申 込 先：本郷コミュニティセンター相談員 上神

（☎ 85-0701 生涯学習センター内）



同好会活動紹介

## 《 和紙ちぎり絵 一緒にちぎり絵をしませんか 》

早いものであっという間に今年もあますところ2ヶ月になってきました。『和紙ちぎり絵』同好会では、12月の活動日に来年の干支『辰』の作品づくりに取り組むそうです。今回一緒につくられる方を募集しています。来年の干支『辰』を和紙ちぎり絵で作ってみてはいかがでしょうか。

（募集案内）

日 時 令和 5年12月1日（金）13：00～15：00

場 所 本郷生涯学習センター 工芸室（1階）

費 用 3,000円（材料代） 持参物 なし

申込期限 11月10日（金）

申込先 「和紙ちぎり絵」代表 内藤

（080-5616-3862）

（活動状況） 活動日 第1金曜日 13：00～15：00

活動場所 本郷生涯学習センター 工芸室



（今回作成する『辰』）





## 同好会活動風景

当コミセン同好会のみなさんが、各地域で催されたイベントに、日頃練習した踊りや演奏を披露していました。みなさんは、ちょっと緊張しながらも“私たちの秋”とばかりに舞台を楽しんでいるようでした。みなさんの『音楽の秋』『芸能の秋』を見つけた一日でした。

[レイフラワーラプリー本郷]

[本郷にこにこハーモニカ同好会]



[沼田本郷の名水音頭  
& 隆景音頭踊ろう会]

[民謡友の会]

[本郷ソーシャルダンスクラブ]



## 11月(霜月)予定

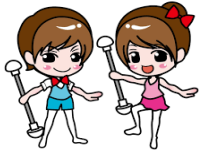
(事)コミセン事業 (学)学習センター (主)主催講座 (単)単発講座

日	曜	支所別館・学習センター	日	曜	支所別館・学習センター
1	水	野の花を楽しむ会 スポーツマーじゃん	16	木	仲良しピンポン 民謡友の会 オカリナ パッチワークキルト(学)
2	木	仲良しピンポン 民謡友の会 オカリナ パッチワークキルト(学)	17	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 ウクレレにチャレンジ(主)
3	金	ラビアンローズ 和紙ちぎり絵(学)	18	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ドラム同好会(学)
4	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ドラム同好会(学)	19	日	
5	日	第43回グラウンド・ゴルフ大会(事)	20	月	さくらんぼ 名水踊ろう会
6	月	さくらんぼ 女性会	21	火	仲良しピンポン いきいき会 刺し子教室(学)
7	火	仲良しピンポン いきいき会	22	水	スポーツ吹矢 水墨教室 フレッシュ親子3B ミュージック・JAM えんぴつスケッチ(学)
8	水	スポーツ吹矢 水墨教室 フレッシュ親子3B 楽々貯筋くらぶ えんぴつスケッチ(学)	23	木	仲良しピンポン 邦楽さざなみ 民謡友の会
9	木	仲良しピンポン 邦楽さざなみ 民謡友の会	24	金	手書きで楽しむ書 大人のスポーツ塾(主)
10	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 大人のスポーツ塾(主)	25	土	ラプリー本郷 寿会カラオケ
11	土	ラプリー本郷 寿会カラオケ	26	日	
12	日		27	月	さくらんぼ 本郷気功同好会(学) 三味線でチン・トン・シャン(主)
13	月	さくらんぼ	28	火	仲良しピンポン いきいき会 本郷ダンスクラブ ココトレ3B体操
14	火	仲良しピンポン いきいき会 本郷ダンスクラブ ココトレ3B体操	29	水	スポーツマーじゃん
15	水	スポーツマーじゃん	30	木	仲良しピンポン 民謡友の会 ペーパークイリングでツリーをつくらう(単)

編集後記 本郷コミュニティセンター生涯学習相談員 上神公二 お問い合わせ・ご相談は 85-0701 まで  
 コロナへの不安感が徐々に払拭されてきましたが、まだ「ワクチン接種」の言葉を聞くと何故か素直に喜べないもどかしさを感じます。今暫く気を付けましょう。『秋の雲 ちぎれちぎれて なくなりぬ』(内藤 鳴雪)

# 11月 船木コミセンだより

令和5年11月1日  
217号  
船木コミュニティセンター



## 第7回船木コミセンまつりプログラム

令和5年11月12日(日)9:00～

		開会行事	9:00	9	民謡	民謡新さなえ会沼田川支部	10:50
1	太鼓	安芸本郷太鼓同好会	9:15	10	体操	(主催講座) 軽やかダンスエクササイズ	11:10
2	合唱・リコーダー奏	本郷西小学校(5年生)	9:30	11	パントワーク	パントスタジオ	11:20
3	マジック	サンウイングマジック倶楽部	9:45	12	しの笛	こころ音の会	11:30
4	体操	アガペーダンスサークル	9:55	13	フラダンス	メ・ケ・アロハ・ハウオリ	11:40
5	太極拳	百花	10:00	1回目抽選会(11:50～12:05)			
6	体操	笑ってココロすっきり体操	10:10	14	親父バンド	WEST RIVER BEAT	12:05
7	社交ダンス	本郷ダンスクラブ(舞)	10:20	2回目抽選会(12:25～12:40)			
8	マジック	サンウイングマジック倶楽部	10:30			閉会行事	12:40
休憩(10:40～10:50)			◎演目の開始時間は前後する場合があります。				

### 《展示発表及び展示即売》

(主催講座)いろいろなパッチワーク講座 クラフトバンド同好会  
船木コミセン茶道グループ 伊藤書道教室 わくわく工房  
生花MOA(MOA光輪花) ドリームせせらぎ 更生保護女性会  
自衛隊広島地方協力本部尾道出張所 広島空港株式会社

※ 演技後半に2回の抽選会(プログラム表紙番号)

※ 無料食事券・お茶席券(プログラム配布時)



#### 船木コミセン事業

大人の粘土教室

## 『シーサーを作ろう!』

日時 令和5年11月29日(水)13:30～16:00  
場所 船木コミュニティセンター 研修室  
定員 10人程度  
参加費 600円(材料費)  
申込期限 11月10日(金)まで  
申込み先 船木コミュニティセンター ☎86-6731



体験講座『フラワーアレンジメント ～お正月バージョン～』は12月25日(月)の予定です。詳しくは船木コミセンだより12月号でご確認ください。

9月6日(水), **消防訓練**を行いました。調理室からの出火を想定し, 現地確認・初期消火・避難放送(放送機器の扱い)・避難誘導・安否確認を行い, 水消火器を使っては『火事だー! 火事だー!』の掛け声の後, 一人ひとりが①ピンを抜く②ホースを取る③取っ手を握り目標物に向かって発射させる訓練で消火器の取り扱いについても確認することが出来ました。



10月15日(日)に清掃活動を行いました。

船木コミセンの役員及び船木コミセンの登録団体の方々にご協力頂き, コミセン周りの清掃活動を行いました。多くの方に参加して頂き, とても綺麗になりました。貴重な日曜日, 早くからご協力頂いた皆様には感謝申し上げます。お陰様で気持ち良く利用して頂くことが出来ます。ありがとうございました。

船木コミセン運営委員長 重田 誠



## 11月利用(行事)予定



日	曜日	利用(行事)予定	日	曜日	利用(行事)予定
1	水	ハトンスタジオ, 本郷ハト'ミントクラブ', 水曜会 スマイル・ヨカ, 新さなえ会, 茶道グループ <b>主催講座「軽やかダンスエクササイズ」</b>	16	木	<b>主催講座「軽やかダンスエクササイズ」</b> ひまわり, 三原JBC, もみじ会, スマイルヨカ 沼田川FC(ハト'ミント・ニュースポーツ), 子ども教室
2	木	ひまわり, 三原JBC, もみじ会 沼田川FC(ハト'ミント・ニュースポーツ), 百花	17	金	<b>椅子に座って健康体操</b> 沼田川FC(卓球), クラフトハント
3	金	PHXジュニアバレー	18	土	PHXジュニアバレー, 三原JBC, 本郷クラブ 三原市女性会連合会
4	土	PHXジュニアバレー, 三原JBC, 本郷クラブ	19	日	
5	日		20	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ こころ音の会, 百花, インテグラルヨーガ
6	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ こころ音の会, 百花, インテグラルヨーガ	21	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ 沼田川グループ
7	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ	22	水	ハトンスタジオ, 本郷ハト'ミントクラブ, 水曜会 すつきり体操
8	水		23	木	ひまわり, メ・ケ・アロハ・ハウオリ
9	木	<b>コミセンまつりリハーサル</b>	24	金	<b>主催講座「いろんなパッチワーク講座」</b> 沼田川FC(卓球)
10	金		25	土	PHXジュニアバレー, 三原JBC, 本郷クラブ
11	土	<b>コミセンまつりリハーサル, 準備</b>	26	日	
12	日	<b>第6回船木コミセンまつり</b> 9時~13時予定 舞台発表 作品展示 大抽選会等 	27	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ, 百花
13	月	ファンキーズ, 沼田川FC(ミニテニス), QTクラブ, 百花	28	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ
14	火	チョット卓球, 本郷ダンスクラブ(舞), 船木卓球クラブ	29	水	<b>地域事業 大人の粘土教室『シーサーを作ろう!』</b> ハトンスタジオ, 本郷ハト'ミントクラブ, 水曜会
15	水	ハトンスタジオ, 本郷ハト'ミントクラブ, 水曜会 新さなえ会, 茶道グループ	30	木	ひまわり, 三原JBC, もみじ会 沼田川FC(ハト'ミント・ニュースポーツ), 子ども教室

ご利用申し込みは早めをお願いします。

お問い合わせ・ご相談は船木コミュニティセンター TEL 86-6731 FAX 86-6730  
生涯学習相談員 垣井・東

9月29日(金), 『生活を彩るトールペイント』の体験講座を行いました。ほとんどの人が初めての体験で難しかったようですが, 出来上がった作品にはとても満足されていました。

羽子板に貼るボードに花の絵を書き入れ, アクリル絵の具で花びらや葉っぱに色を塗っていきます。色の組み合わせや色の濃淡など難しいことが多かったが, 出来上がりに人それぞれの個性が出ていました。最後はお正月用の文字を書き入れて完成!

初めてのトールペイントは難しくもあり, 楽しい時間にもなりました。



お正月に飾るのが楽しみです。

第15回三原市民体育大会が10月8日(日)に行われました。当日は雨が降る予想でしたが, 競技終了まで雨は降らなくホッとしました。船木は本郷西チームでBクラスの部。2位~4位が同点となり, 本郷西チームは3位とちよっぴり悔しい結果に終わりましたが, 若い方の参加も多く, 来年もとても楽しみな本郷西チームでした。参加して下さった皆さん, お疲れさまでした。





北方コミュニティセンター  
〒729-0415  
三原市本郷町上北方1023番地1



Web版はこちら



11月  
No.223

## 三原市民体育大会 本郷西地区の様子

10月8日(日)やまみ運動公園で第15回三原市民体育大会が4年ぶりに開催されました。

間際まで選手の調整が難航しましたが、当日は選手スタッフ合わせて84名がけがもなく無事に大会を終えることができ、結果はBクラスの5地区中3位でした。夕方から行われた反省会も大変盛り上がりました。参加された皆様、お疲れ様でした。



大会の様子

## 北方区民体育大会の結果報告

秋空のもと、10月22日(日)午後1時半～4時まで北方グラウンド・ゴルフ場にて「令和5年度北方区民体育大会」を開催しました。参加者は146名で、グラウンド・ゴルフ競技をはじめ、小学2年生以下のかけっこや、パン食い競争など小さい子から高齢の方まで楽しめる内容でした。グラウンド・ゴルフ支部対抗1位は2支部、総合優勝は4支部でした。おめでとうございます。次の支部対抗スポーツは、球技大会です。優勝目指して、今から団結を深めてください。



## 北方支部対抗！ 球技大会 参加者募集中！



令和4年の大会の様子

12月10日(日)に「第13回支部対抗球技大会(ビーチボールバレー大会)」を開催します。回覧に添付した参加申込書にご記入いただくか各支部役員へご連絡ください。皆様のご参加をお待ちしております。(初めて参加される方も大歓迎です！)



※詳しくは回覧をご覧ください。

参加条件: 中学生以上の北方区民 参加賞・優勝賞品あり  
申込み締切り日: 12月1日(金)



裏面に続く

# 11月～12月 イベントのお知らせ



- ①11月18日(土)10:00～「レッツ！ベトナム語会話」
- ②11月25日(土)10:00～「三原市主催 防災訓練」北方コミセン大ホールで訓練
- ③12月10日(日) 9:00～「第13回 北方区民ビーチボールバレー大会」
- ④12月14日(木)15:00～「青少年育成 地域の子どものためのクリスマス会」

上記③～④の地域イベントは、別途回覧するチラシをご確認いただき、ご応募願います。  
地域の皆様とのふれあいを楽しみにしています。



## 単発講座 レッツ！ベトナム語会話 受講生募集



先月の広報みはらと地域回覧でお知らせしましたが、ベトナム人講師の井上チュさんによるベトナム語会話の講座があります。講師の田舎の様子やベトナムの文化に触れながら講座を進めていき、世界でも難しいとされている声調のベトナム語会話にもチャレンジしていただきます。皆様の受講申し込みをお待ちしております。

日時:11月18日(土)10時～12時  
場所:北方コミセン 第2会議室  
募集人数:10名程度  
受講料:200円  
締切日:11月15日(水)



(単)単発講座  
(主)三原市主催講座



### 11月の行事予定

最新情報は  
こちらから



日	曜日	利用団体又は行事名	日	曜日	利用団体又は行事名
1	水	北方太極拳	17	金	ほんごうきずな、絵手紙らんど、ニコニコ筋トレ バトン同好会
2	木	ラッキーズ、BKS、本郷小バレー	18	土	(単)レッツ！ベトナム語会話、PHXジュニア、フェニックス
3	金	ニコニコ筋トレ、バトン同好会	19	日	
4	土	PHXジュニア、フェニックス	20	月	北方卓球クラブ
5	日	サロンリッケ、ルクールリアン	21	火	ハワイアンキルト&手芸、(主)スツキリ体操、100歳体操 詩舞同好会、めいきゅうクラブ
6	月	希望会、本郷小バレー、北方卓球クラブ	22	水	(主)スマホ活用講座、和楽日、北方太極拳 本小市P親睦会
7	火	100歳体操、詩舞同好会、めいきゅうクラブ	23	木	北方陶芸、お楽しみクラブ
8	水	和楽日、北方太極拳、本小市P親睦会	24	金	北方陶芸、ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、バトン同好会
9	木	北方栄養学級、ラッキーズ、BKS、本郷小バレー	25	土	三原市防災訓練、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
10	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、北方未来プラス バトン同好会	26	日	三原クラブ、詩吟同好会、フレンズ
11	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	27	月	北方足もみの会、卓球クラブ
12	日	三原クラブ、詩吟同好会、フレンズ、ルクールリアン	28	火	北方フォークダンス、100歳体操、詩舞同好会 めいきゅうクラブ
13	月	3B体操、本郷小バレー、北方卓球クラブ	29	水	和楽日、本小市P親睦会
14	火	北方フォークダンス、100歳体操、詩舞同好会 めいきゅうクラブ	30	木	ラッキーズ、BKS
15	水	和楽日、北方太極拳、本小市P親睦会			
16	木	(主)茶道教室、ラッキーズ、BKS、本郷小バレー			

生涯学習のご相談は、北方コミュニティセンター生涯学習相談員 加村・安広まで ☎0848-86-6237





# 南方コミセンだより

第 293号  
令和 5年 11月1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 0848-86-4858

## 体験講座のご案内

## 身体見つめるヨガ

- ☆ 日 時 11月23日(木)  
10:00 ~ 11:30
- ☆ 場 所 南方コミセン 和室
- ☆ 持参物 ヨガマット (バスタオルでもよい)・水分
- ☆ 参加費 200円      ★ 定 員 10名
- ☆ 申込先 南方コミセン ☎ 0848-86-4858  
申込み締切 11月20日(月)迄

呼吸法を学び、夏の暑さで疲れた身体を癒しましょう。



## つまみ細工で 素敵な花ブローチ

## 本郷西小児童 校外学習で 来館



9月19日(火)「可憐でやさしいつまみ細工」の体験講座を行いました。四角の小さな布を折り、さらにピンセットで挟み、つまんで先端に糊をつける。複数を組み合わせて花や髪飾りをつくります。今回は“丸つまみ”という技法で、花のブローチに挑戦しました。講師のわかりやすく丁寧な説明で、とてもかわいく素敵な花ブローチが完成しました。オリジナル作品です。「工夫することでいろいろな作品に応用ができます」と、受講者の皆さんはとても喜ばれていました。

9月25日(月)本郷西小2年生の児童25人が「まちのしせつを知ろう」という校外学習で、南方コミセンにやってきました。コミセンの役割や仕事、利用目的などたくさんの質問がありました。各部屋を見てまわった後、大ホールでサロンみとしろの皆さんに、紙飛行機の作り方や飛ばし方を教わりました。高く遠くに飛ぶようになるとホールのあちこちで歓声があがっていました。「とても楽しくここに残る学習ができました」と、かわいい笑顔がいっぱいでした。



## 第15回 三原市民体育大会開催

【玉入れ！サイコー】

10月8日(日)やまみ三原運動公園に於いて【第15回三原市民体育大会】が行われました。白熱した闘いでしたが、本郷西(船木・北方・南方)合同チームは、練習の成果を発揮して大健闘の末、Bクラス3位入賞というすばらしい成績でした。選手・応援と一致団結した結果だと思います。役員・選手・応援の皆さんお疲れ様でした。



(裏面に続く)

# コミセン周辺の草刈り

9月28日(木) 朝7時から、コミセン周辺の草刈り作業を地域の皆さんや管理指導員・相談員 16 名で行いました。範囲も広く山側は急な斜面もあるため難しく危険を伴いますが、とてもきれいに刈ってもらいました。朝早くからご協力ありがとうございました。



## ～季節ごよみ～小春日和 (こはるびより)

立冬は二十四節気の一つで今年は十一月八日、冬の始まりといわれています。空気が冷たくなり、冬の気配を感じる時期です。木枯らしが吹くたび木の葉が落ち風景が寂しく感じます。木枯らしが吹いて寒くなっても、ぽかぽかとあたたかい天気にも恵まれる日もあります。これが「小春日和 (こはるびより)」です。まるで春のように穏やかな陽気が続くことからこう呼ばれています。厳しい冬が訪れる前のこんな小春日和の日には、周りの景色を楽しみながらのお散歩や、のんびりと縁側でひなたぼっこするのもいいですね！



## 令和5年11月の利用予定

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	水	心(しん)	17	金	クイーンクッキング・アップルB・健康体操
2	木	フラワーズ・百歳体操・D'Z	18	土	こすもす体操
3	金	小舟木子ども会	19	日	南風エイサー隊
4	土	こすもす体操	20	月	サロンみとしろ・マーガレット・気功の会 南方カラオケ
5	日	南風エイサー隊	21	火	愛基会・ニコニコ筋トレ・リフレッシュ3B 空手同好会
6	月	サロンみとしろ・マーガレット・気功の会 南方カラオケ	22	水	民謡秀諒会
7	火	愛基会・ニコニコ筋トレ・リフレッシュ3B 空手同好会	23	木	(体)身体見つめるヨガ・カンフークラブ
8	水	足ツボ講座・歌声キャンディー・民謡秀諒会	24	金	絵手紙すみれ会・健康体操
9	木	ととのえヨガ・百歳体操・カンフークラブ	25	土	キララ
10	金	栄養学級・折り紙教室・健康体操・すみれ会	26	日	太極拳 A・にまーず
11	土		27	月	サロンみとしろ・絵手紙・マーガレット
12	日		28	火	愛基会・そばの花・ニコニコ筋トレ・やよい会 (主)刺繍で楽しむハンドメイド・空手
13	月	サロンみとしろ・マーガレット・絵手紙	29	水	
14	火	愛基会・ニコニコ筋トレ・やよい会・空手	30	木	百歳体操・太極拳
15	水	クッキング・(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心			
16	木	麵打ち・(主)フレイル予防・D'Z・太極拳			

南方コミセンの利用について、ご意見・ご要望等なんでもお気軽にご相談ください。

南方コミュニティセンター ☎0848-86-4858 生涯学習相談員 名越・安田