

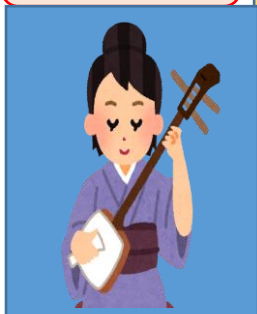


大和文化センターだより
 令和6年3月1日発行
 三原市大和文化センター
 三原市大和町下徳良111
 TEL 0847-33-1115 (FAX兼用)



回覧

新規講座



「民謡を楽しく歌おう」 講師 有田 教子 先生

日時 毎月第3金曜日 13:30~15:00

内容 古くから伝わる民謡を楽しく歌います。

みんなで講師の三味線にあわせて、腹式呼吸をして、お腹の底から大きな声を出して、民謡を歌い明るく元気になりましょう。



「やさしいヨガ」 講師 上田 里恵 先生

日時 毎月第1金曜日 13:30~15:00

内容 「心」と「身体」と「呼吸」を結び付け、その関係をよくして、健康維持向上を目指します。ヨガを実践することで、心が穏やかに保たれ、身体も心も元気になります。

継続講座

- 「わくわく体操」 第1(水) 13:30~15:00
- 「のばして引き締めてピラティス」 第1(月)第3(金) 13:30~15:00
- 「若返りと健康な発酵(糞菌)食品のすべて」 第2(月) 10:30~12:00

(たよりホームページ) 三原市内の各施設の生涯学習たよりがご覧いただけます。バックナンバーもご覧いただけます。

(申し込みフォーム) 今年度の主催講座の申し込みができます。



たよりホームページ



申し込みフォーム

2月7日に「やさしい ヨガ」の体験講座を行いました。応募人数を超えるたくさんの参加者でした。講師として上田里恵先生を招き、「心」と「身体」と「呼吸」を結び付け、健康維持向上を目指す講座を開催しました。たくさんのご参加ありがとうございました。

2月7日 体験講座(やさしい ヨガ)の様子



大和図書館からのお知らせ

○3月の休館日

毎週火曜日 5日、12日、19日、26日

祝日 20日

○3月の展示

「春に向けて、一步踏み出そう！」展

日時 3月1日(金)～31日(日)

内容 入園入学、衣替え、ガーデニング、健康管理など、今の時期に役立つ本を展示します。

「ボードゲーム&カードゲームと本」展

日時 3月1日(金)～31日(日)

内容 楽しくて、おもしろいボードゲームやカードゲームと関連する本を展示します。

○絵本とおはなしの時間

日時 3日(日)

時間 14:00～14:30

日時 9日(土)、16日(土)、23日(土)、30日(土)

大和文化センターからのお知らせ

4月から2階の視聴覚室が北部教育センターとなります。そのため、準備も含めて3月18日(月)から利用ができなくなります。なにとぞご了承くださいますよう、お願いいたします。

3月号 神田公民館だより

三原市大和町下徳良 106-1
TEL 0847-33-1725
FAX 0847-33-0316

◆◆◆ 令和6年度生涯学習講座の受講生募集 ◆◆◆

神田公民館では、令和6年度の三原市主催講座受講生を次の通り募集いたします。受講希望の方は「広報みはら3月号」の生涯学習講座受講生募集内容をご確認のうえ、往復はがき、または申込フォームでお申し込みください。

講座内容のお問い合わせは、神田公民館までお願いいたします。

申込フォーム



3 講 座 共 通

開 講 月：5月から2月（年10回）

受 講 料：2,000円（年間）

※別途材料費が必要です。

パン&ケーキ

開講日：第3土曜日

時 間：13時30分～16時00分

講 師：福田 庸子 さん

わくわくテコパージュ

開講日：第2土曜日

時 間：13時30分～15時30分

講 師：秋山 佳枝さん

フラワーリース教室

開講日：第2金曜日

時 間：13時30分～15時30分

講 師：柴原 克恵 さん



国際交流事業 大和支部



国際交流の促進を図り、国際理解を高めることを目的として行われている国際交流会です。

今回は、「南米音楽の集い」と題して、“南米フォルクローレ”のグループの皆様にご演奏していただきます。南米民族楽器の音色をごゆっくりお楽しみください。

開催日：3月10日（日）

時 間：13時30分～15時30分

場 所：神田公民館 集会室



各施設が発行する「たより」を掲載し、紹介しています。



← こちらの QR コードから三原市内の各施設の



生涯学習たよりがご覧いただけます。



3月

利用(行事)予定



日	曜	利用団体	日	曜	利用団体
1	金	カウイ・モキハナ 大和	17	日	
2	土	インテグラルヨーガ日本 書の教室	18	月	おりづる会 カプア・ロケ・プアマヒナ
3	日	Dance Blood 銭太鼓ポップコーン			ルピナス 頭の体操 カプア・ロケ・ブロッサム
4	月	カプア・ロケ・プアマヒナ 頭の体操	19	火	ご近所の集い
5	火	操体法	20	水	
6	水	つくし会	21	木	いきいき100歳体操 心音オカリナ教室
7	木	いきいき100歳体操	22	金	
8	金		23	土	インテグラルヨーガ日本 しまちゃんの台所 書の教室
9	土	描いてみよう インテグラルヨーガ日本			Dance Blood 銭太鼓ポップコーン
10	日	国際交流事業	24	日	
11	月	カプア・ロケ・ピーチ 頭の体操	25	月	カプア・ロケ・ピーチ カプア・ロケ・プアマヒナ
12	火	みはら市民大学入学手続き まゆみ会	26	火	大和エライ7を広める会 まゆみ会
13	水	あじさいクラブ 着物のいろは	27	水	着物のいろは おでかけ児童館
14	木	いきいき100歳体操 神田パッチワーク	28	木	いきいき100歳体操 うたごえサロンマーガレット 神田パッチワーク
15	金	カウイ・モキハナ 大和	29	金	
16	土	インテグラルヨーガ日本 書の教室	30	土	インテグラルヨーガ日本 Dance Blood
			31	日	

学習相談、施設利用のお問い合わせは、神田公民館までお気軽にご連絡ください。

TEL : 0847-33-1725 FAX : 0847-33-0316 生涯学習相談員 山内、金川

大草公民館だより

回覧

3月号
令和6年3月1日

3月・4月 行事予定

三原市内各施設の
生涯学習たよりが
ご覧いただけます。

- 3月 9日(土) 酵素ジュースづくり (そうじゃ草楽)
- 3月 10日(日) 棲真寺周辺の草刈り整備と植樹 (大草自治振興会)
- 3月 21日(木) ボランティア 折り鶴リサイクル (お試しクラブ)
- 4月 6日(土) 白竜湖花火 in だいわ (大和町自治振興連合会)
- 4月 7日(日) 応海山棲真寺観音講春祭り



↑たよりHp

令和6年度 連続主催講座受講生募集

期間 令和6年5月～令和7年2月
受講料 1講座 2,000円/10回

◎ 素材で楽しむ身近な草木染(3年目)

日時 第2水曜日 9:30～11:30
講師 加茂孝子さん・沼田早苗さん
定員 12名

季節の身近な草花等を使って草木染をします。自然な風合いを一緒に楽しみましょう。



◎ 楽しい!おいしい!そば打ち教室(新規)

日時 第3水曜日 9:30～12:30
講師 山口郁恵さん
定員 12名

楽しくそば打ちをして、おいしいおそばを一緒に食べましょう。



◎ 顔ヨガで笑顔美人!(新規)

日時 第4火曜日 10:45～12:00
講師 平 ゆかりさん
定員 10名

一回の実施で、目はパッチリ、顔はすっきり。習慣化して笑顔美人を目指します。



《お申込み方法》

往復はがき又は専用フォームからお申込みください

・往復はがき

往信(表)	返信(裏)	記入例
63 往信 各申し込み先 各申し込み先の住所	63 返信 応募者の名前 様 応募者の住所	①郵便番号・住所 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④電話番号 ⑤施設名・講座名
※□の部分を入力してください。※1枚につき1講座。 ※記入の際、字の消えるボールペンは使わないでください。		

・専用フォーム



【申込期限】
3月15日(金)

※ 往復はがきは、当日消印有効
詳細は広報みはら3月号を
ご覧ください。

—裏面に続く—

主催講座 『糎を毎日の食卓に』
が自主講座に!!

学びから実践の自主グループに変わります。
発酵、糎を生活に取り入れたい方、すでに活用
している方ご参加ください。

日時 3月8日(金) 10:00~
場所 大草公民館 調理実習室
参加費 実費

~ 自主グループ ~

白竜湖フォトクラブ 毎月第2土曜日

3月・4月のフォトスポット&お出かけ予定

3月23日(土)・24日(日) 13:00~
幸崎町能地春祭り(布団だんじり)
4月6日(土) 白竜湖花火 in だいわ
4月7日(日) 応海山棲真寺観音講春祭り
10時から虚無僧行列があります



そうじゃ 草楽 毎月第2土曜日

酵素ジュースづくり

日時 3月9日(土) 9:00~
場所 大草公民館 実習室
参加費 100円(会員でない方)
持参物 酵素ジュースを作る瓶
野草やハーブと果物
(合わせて1kg)
白砂糖(1kg)

※ 松葉の必要な方はご相談ください

なんでもお試しクラブ 毎月第3木曜日

ボランティア 折り鶴リサイクルに協力

日時 3月21日(木) 9:00~
場所 大草公民館 調理実習室

- ・折り鶴を分解して、選別、分解、分別をします。
- ・広島市の取り組み(平和への祈りを込め、折り鶴の昇華)に協力します。



体験講座

幸せを築く九星氣学 2/17



令和6年の運勢と
鑑定書をお渡ししました



久井はだかまつり 2/17

一緒にお出かけしてみたい方、写真
を楽しむコツを知りたい方、気軽にお
声掛けください。スマホでもOK !!

酵素・酵素ジュースとは?

酵素は体内に取り込んだ栄養を吸収分解、免疫
力アップ、老廃物の排出等、健やかな身体を維
持するために欠かせないもの。

酵素ジュースは野菜果物等の持つ酵素を発酵す
ることにより酵素の効能を高めます。

酵素は熱に弱く 48℃~60℃で力を失いますが、
市販のものは、63℃以上の加熱殺菌が義
務付けられています。

自家製酵素ジュースを作りましょう!!

材料の割合は…

野草等&果物：砂糖：水
=1：1：1 です



折り鶴リサイクルとは…

広島原爆の子の像に寄贈され
た『折り鶴を再生原料に商品化
する事業』で、カレンダー・ノ
ート・折り紙・名刺・封筒など
に商品化しています。

3月号

和木公民館だより

令和6年3月1日
三原市大和町和木
1531-6
FAX/TEL
(0847-34-0804)

回 覧



5月開講

令和6年度 和木公民館

主催講座 受講生募集

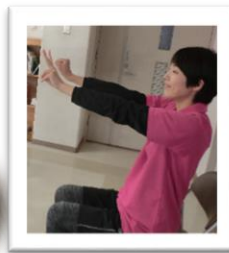


三原市内の各施設の生涯学習たよりが、こちらからご覧いただけます。

座ってできる健康体操

開設日 第1・3金曜日(全20回/年)
時間 13時30分~15時
講師 榎田 沙希さん
受講料 4,000円(年額) **新規**
定員 15名

体験講座の様子



誰でもわかるスマホ講座

開設日 第3月曜日(全10回/年)
時間 10時~11時30分
講師 滝口 翔太さん
受講料 2,000円(年額)
定員 15名



【お申込み方法】

申込フォームまたは往復はがきからお申し込みください。

※詳しくは、広報みはら3月号をご覧ください。 <申込フォーム>



【往信(表)】

【返信(裏)】

【返信(表)】

【往信(裏)】

63	〒729-1321	空白(何も書かない)
	三原市大和町和木	でください。)
	1531番地6	
	和木公民館 宛	

63	□□□ - □□□□	① 〒・住所
	応募者の住所	② 名前(ふりがな)
	応募者の名前	③ 年齢
		④ 電話番号
		⑤ 施設名・講座名

=裏面に続く=

2/9(金) ピラティス「姿勢改善」閉講式

最初の1年目はコロナ過で大変な時期もありましたが、皆さんと楽しく体操ができました。これからも日々身体を動かすことで、健康を維持できるよう頑張りましょう皆さん、3年間お疲れさまでした。



2/10(土) タイ語会話と国際交流閉講式

三原市の広範囲の方々が始まった講座でしたが、皆さんと楽しくタイの文化や言葉の違い、料理などを学ぶことができました。来年度は、自主講座「楽しいタイの文化新発見」で引続き活動されます。



—消防訓練—

1月22日(月)和木公民館で消防訓練を行いました。
「1階調理室から出火！」という想定で通報訓練を行い、消火訓練と消火器使用の注意点を確認しました。



和木自治振興会より

「和木環境整備事業のお知らせ」

今年も白竜湖花火の時期に合わせて、1万橋～はなみずき公園の環境整備事業として、草刈りを実施します。

◆開催日:令和6年3月23日(土)9時～少雨決行

◆集合場所:はなみずき公園 ログハウス休憩所前

今回ご協力頂く各地区区長様、環境衛生部・有志の皆様どうぞ宜しくお願いします。

「楽しい家庭菜園」

春・夏野菜づくりについて学びました!

2月14日(水) JAひろしまアグリセンターから営農指導員さんにお越しいただき、春夏野菜作りのコツを学びました。安定した収穫を続けるためには、「土づくり・野菜の初期生育をよくすること」が大切と話されていました。



お申込み・お問い合わせは
和木公民館まで
TEL/FAX
0847-34-0804

生涯学習相談員
福庭・松田





榎梨公民館だより3月号

回覧

健康！ハッピー！アロマ

日時：毎月第2木曜日
13：30～15：00

場所：会議室

講師：福井 美喜子さん

受講料：2,000円 / 年

材料費：1,000円 / 月

* 5月9日より開講予定です。



ルンルンパン作り

日時：毎月第1火曜日
9：30～12：30

場所：調理実習室・会議室

講師：下本 誠子さん

受講料：2,000円 / 年

材料費：1,000円 / 月

* 5月7日より開講予定です。



ちくちくソーイング

日時：毎月第4火曜日
13：30～15：30

場所：集会室

講師：前田 友子さん

受講料：2,000円 / 年

材料費：別途 / 月

(着物の生地等用意もあります)

* 5月28日より開講予定です。



申し込みフォーム



榎梨公民館では令和6年度主催講座の受講生を募集しています。

開講期間 令和6年5月～令和7年2月(年10回)

申込方法 往復はがき(1講座1枚)に記入し榎梨公民館までお送りください。

もしくは、こちらのQRコードからも申し込みが可能となりました。

詳しくは、広報みはら3月号をごらんください。

地域活性事業

♡2/14 はヴァレンタイン

のホットな家庭料理♡



パイ生地から作りました。



たっぷりチーズとベーコン入り

具材を楽しむスープ・チーズとベーコンを挟んだパイのホットなメニューでした。

しかも「見た目より簡単で美味しかった」と感想もいただきました。試食も和気あいあいと進み、また次回の開催を楽しみにとお腹も心も大満足で名残惜しそうにそれぞれの帰路につかれました。



具材がゴロゴロ・・・そして野菜のうま味が最高



2/17 しいたけホダギ菌うち体験をしました。



恒例のしいたけホダギ作り体験会が晴天の下行われました。

家族連れや初参加の方もおられ年々参加者が増えているようです。前日より準備したタコ飯・うどん等もホダギ作りが終わると振る舞われ、女子会・男子会も各テーブルごとに賑わっていました。早くも「来年も参加しまーす♪」と盛り上がっていました。



だより HP



お問い合わせ・お申込みは、樫梨公民館
☎ 0847-34-0252へお願いいたします。

生涯学習相談員
東山・森本

