



本郷生涯学習センターだより

NO.226 (令和6年8月1日発行)



生涯学習だより
バックナンバー
QRコード

モニュメント「敬意」が綺麗になりました

にいたかホールと学習棟の間南側に 2004 年に設置された「敬意」のモニュメントが長い間風雨にさらされ汚れ落としや修理が必要になっていました。6月19日(水)制作者の環境彫刻家の杭谷一東さん自ら綺麗にして下さいました。

未永く本郷生涯学習センターのシンボルとして大切にしていきたいと思います。



杭谷一東さんとモニュメント

「単発講座」の予定

心も体も元気いっぱい体操

日 時: 9月5日(木) 13:30~15:00

場 所: 本郷生涯学習センター2 階

(研修室 5・6・7)

講 師: 山下 恵子さん

対 象: 大人

定 員: 20 名(申込先着順)

受講料: 200 円

持参品: 運動できる服装・ フェイスタオル・

ヨガマット又は大きめのタオル・

飲み物(水分補給)

申込期間: 8月5日(月)~ 8月23日(金)

目的: 健康寿命を延ばす為に、楽しく体を動かし寝たきりにならない身体づくりを目的とする

内容: ストレッチ、脳トレ、リズム体操、筋トレを楽しく行う

本郷図書館からのお知らせ

● イベント名「図書館サマーフェスタ」 「和綴じ本作成講座」

とき 8月21日(水) 14:00~15:30

内容 和綴じとは、日本の伝統的な冊子の綴じ方のことで種類はさまざまです。
その中でも基本的な“四つ目綴じ”でノートを作ってみませんか？

場所 本郷生涯学習センター1F 研修室2

対象 小学生以上~

定員 6名(※要予約)

持参物 はさみ、えんぴつ

申込 8月19日(月)までにカウンターまたは電話にて

● イベント名「図書館サマーフェスタ」 「図書館対抗POP合戦！」

とき 投票期間: 8月14日(水)~ 31日(土)

結果発表: 9月 2日(月)~15日(日)

内容 職員が作ったPOPの中で、一番“読みたい”と思ったものに投票していただきます！

● こんぺいとう 本郷図書館おはなし会

とき 8月22日(木) 10:30~

内容 毎月第4木曜日におはなし会をします。
子どもも大人も大歓迎！
ぜひ来てください。

本郷図書館 Tel:85-0703



主催講座・自主講座のご案内

令和6年8月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) パンベージュ スマホ講座(アンドロイド)(主) 囲碁同好会 沼田川焼物 エアロリズム体操	15	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) 囲碁同好会
2	金	ボールペン文字基本講座(主) 市民大学カラオケ 沼田川焼物 リコーダーきらら ホームベーカリー	16	金	ボールペン文字基本講座(主) 市民大学カラオケ ローズパン リコーダーきらら 押し花で飾ろう
3	土	大人と子どものアート教室	17	土	なでしこクック 消しゴムはんこ 沼田文化研究会
4	日	らくらくインターネット	18	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
5	月	スマホ講座(아이폰)(主) ペン字 手話 日常英会話(主) わくわくパソコン クラフト	19	月	スマホ講座(아이폰)(主) 日常英会話(主) わくわくパソコン
6	火	PP バンドで実用小物を作ろう(主) 大人がたのしむヒップホップダンス(主) むくげの会 本郷太鼓 A カトレア教室 VMC PC-A 本郷絵画 市民大学パソコン	20	火	大人がたのしむヒップホップダンス(主) むくげの会 本郷太鼓 A カトレア教室 VMC PC-A 本郷絵画 市民大学パソコン
7	水	筆文字講座 実用 PC IT さくら 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンス 市民大学料理	21	水	筆文字講座 実用 PC IT さくら 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンス 市民大学料理
8	木	日常のパソコン応用講座(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	22	木	日常のパソコン応用講座(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 カラオケ MC
9	金	筋力アップで足腰元気(主) アートフラワー コーラスほほえみ IT きらら	23	金	筋力アップで足腰元気(主) アートフラワー コーラスほほえみ IT きらら ベーキングクラブ
10	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道	24	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道 茶道(表)
11	日	本郷日本語クラス	25	日	本郷日本語クラス
12	月	ピース太極拳 IT あじさい アンパンマン ハワイアンキルト	26	月	ピース太極拳 IT あじさい
13	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ ボジーガ新高 本郷太鼓 B たのしくソシアル フラワーアレンジメント 楽しく韓国語 オカリナフレンズ	27	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 たのしくソシアル フラワーアレンジメント 旅さろん オカリナフレンズ 楽しく韓国語
14	水	あひるの会 Enjoy English	28	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座 本郷陶芸
ひと は みんな 光 っ て る。 自 分 の 色 で 光 っ て る。 ... 幽石			29	木	スマホ講座(アンドロイド)(主)
			30	金	ボールペン文字基本講座(主)
			31	土	

(主)主催講座

令和6年8月・9月の催し物



月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
8月 25日	日	14時	第23回 定期演奏会	三原高校器楽部 OB 会	にいたかホール
9月 1日	日	9時 50分	サマー歌謡フェスティバル	しゃくなげ歌謡倶楽部	にいたかホール
9月 14日	土	9時 45分	本郷地区 敬老会	本郷地区 敬老会実行委員会	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6年
8月1日
発行 No.232

コミセン事業（科学の広場） 《 FM ラジオを作って電波をキャッチ 》

只今、参加者を募集しています。みなさん、FMラジオを作ってみませんか。自分で作ったFMラジオで目に見えない電波をキャッチしてみませんか。ご参加の申し出をお待ちしています。

日 時：令和6年8月17日（土）10：00～12：00

場 所：本郷生涯学習センター 研修室4（2階）

内 容：電波についての学習・AMラジオの製作

募集対象：小学生・保護者（同伴）

募集人数：10組（20人）

参加料：無料

申込期限：令和6年8月9日（金）まで

そ の 他：製作したFMラジオは持ち帰れます

申 込 先：本郷コミュニティセンター相談員 上神

（☎85-0701 080-9130-7730 生涯学習センター内）

**参加者
募集中**

同好会活動

《 チャレンジしませんか 》

同好会のみなさんと一緒に活動してみませんか。心も身体もワクワクすることは大切ですね。チャレンジしては如何ですか。

《 スポーツ吹矢 》

活動分野 生涯スポーツ活動

活 動 日 第2・4 水日 9：00～12：00

活動場所 本郷生涯学習センター 多目的ホール

活動内容 スポーツ吹矢

スポーツ吹矢をとおして健康増進を図っている団体です。日常、複式呼吸を意識して活動することは少ないですね。息を整え、心を落ち着けて、的に向かって矢を吹く姿を拝見していると凛々しく感じます。如何ですか。



《 楽々貯筋くらぶ 》

活動分野 健康促進活動

活 動 日 第2 水曜日 13：30～15：30

活動場所 本郷生涯学習センター 研修室3

活動内容 健康に生活するための知識や身体作りを学ぶ

健康な生活を維持するために、月一回活動している団体です。一緒に話し合ったり、身体を動かしたりして健康について学びませんか。



裏面に続く

《 同好会のみなさんへ（お願い） 》

新年度からコミセンの活動場所が、本郷生涯学習センターに変わって3ヶ月が経過しました。新しい施設にも慣れてしっかり活動されていることと思います。

みなさんが、お互いにセンター施設を気持ち良く利用するために、今一度「後片付け等の確認」にご協力をお願いします。



“ あなたの次の利用者に心地よい環境提供を!! ”

《 熱中症に気をつけましょう!! 》

いよいよ夏本番です。厳しい暑さに身体がなかなか順応せずに、熱中症を引き起こす条件が重なる季節ですね。

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、身体に熱が溜まってしまい、熱中症を引き起こします。屋外はもとより、室内でも要注意です。こまめに水分補給に心掛けて予防しましょう。



8月(葉月)予定

(事)コミセン事業 (主)主催講座 (単)単発講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	木	オカリナ 民謡友の会 パッチワークキルト	17	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラブリー本郷 ドラム同好会 電波教室(事)
2	金	ラビアンローズ 手書きで楽しむ書 和紙ちぎり絵 三矢だるま会	18	日	
3	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラブリー本郷 ドラム同好会	19	月	名水踊ろう会
4	日		20	火	刺し子教室
5	月	名水踊ろう会 本郷女性会	21	水	スポーツマージャン 水墨教室
6	火		22	木	邦楽さざなみ
7	水	スポーツマージャン 水墨教室	23	金	手書きで楽しむ書
8	木	チョークアートを楽しもう(主) 邦楽さざなみ	24	土	
9	金		25	日	
10	土		26	月	本郷気功同好会 三味線でチン・トン・シャン(主)
11	日		27	火	ココトレ3B体操
12	月	本郷気功同好会	28	水	スポーツ吹矢 フレッシュ親子3B いきいき会 ミュージックJAM
13	火	ココトレ3B体操	29	木	
14	水		30	金	
15	木	オカリナ	31	土	
16	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)			

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

暑い夏が続き体力が消耗する時期です。生涯学習を楽しむ為にも、食事に気をつけ体力を維持して元気に乗り切りましょう。 「へなへなに こしのぬけたる 団扇かな」(久保田万太郎)

・「たよりHP」から過去の生涯学習たよりがご覧いただけます。

(たよりHP) →



8月

船木コミセンだより



令和6年8月1日
226号
船木コミュニティセンター



← たよりHP

夏休みこども体験教室

楽しいパン作り



美味しいパンを
作るぞー！



日 時 令和6年8月26日(月)
10:00~13:00
場 所 船木コミュニティセンター 調理実習室
定 員 8人(低学年は保護者同伴)
受 講 料 500円(2種類、計7個のパン)
持 参 物 エプロン・三角巾・マスク
申込期間 令和6年8月16日(金)まで
申込場所 船木コミュニティセンター
TEL 0848-86-6731



船木福祉の花友の会

いつも色々な花を植えて頂き
ありがとうございます。

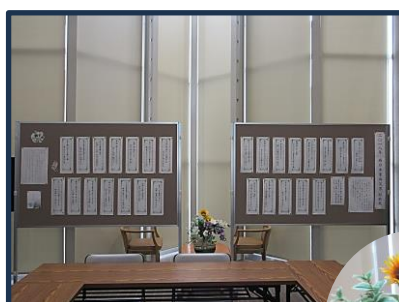


2018年 西日本豪雨災害 短歌展

7月1日(月)から7月31日(水)の
1ヶ月間、ロビーにて「西日本豪雨
災害短歌展」を開催しました。

一つひとつの短歌を読んでもみると
当時の災害の情景が浮かんできま
す。

あれから6年、今でもあの時の
ことが忘れられません。



七夕飾り

毎年、コミセンロビーに七夕を飾っています。
今年もコミセンに来館される方々に願いを書いて飾っていただきました。

皆さん、いったいどんな願いを五色の短冊に書かれたのでしょうか？

紫	白	黄	赤	青
学 力 向 上	義 務 や 決 ま り を 守 る	信 頼 感 を 育 む	人 を 大 切 に 思 う	祖 先 や 親 へ の 感 謝
				人 間 力 を 高 め る

逢えて良かった



7月7日(日)は晴天でしたね。午後9時頃には天の川を挟んで織姫と彦星の一年に一度の再会が出来たようです。



8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	木	主催講座「軽やかダンスエクササイズ」 ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(ハト・ミントン・ニュースポーツ)	17	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ
2	金	椅子に座って健康体操、沼田川FC(卓球)	18	日	
3	土	PHXジュニアバレー、本郷クラブ、船木バレー	19	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ 百花、インテグラルヨーカ
4	日	船木コミセン地域事業「ふなきふれあい夜市」    	20	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ
5	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、インテグラルヨーカ	21	水	ハトンススタジオ、本郷ハト・ミントンクラブ、水曜会 茶道グループ、すっきり体操
6	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ	22	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(ハト・ミントン・ニュースポーツ) メケアロハウオリ
7	水	ハトンススタジオ、本郷ハト・ミントンクラブ、水曜会 スマイルヨーカ、新さなえ会、茶道グループ	23	金	主催講座「いろんなパッチワーク講座」 沼田川FC(卓球)
8	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(ハト・ミントン・ニュースポーツ) 百花、メケアロハウオリ	24	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ レイフラワーラブリ
9	金	粘土教室「フェイススイーツのお菓子ボックス」 沼田川FC(卓球)	25	日	
10	土		26	月	夏休み子ども体験講座「楽しいパン作り」 ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ、百花
11	日		27	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ
12	月		28	水	ハトンススタジオ、本郷ハト・ミントンクラブ、水曜会 すっきり体操
13	火		29	木	主催講座「軽やかダンスエクササイズ」 ひまわり、三原JBC、もみじ会 沼田川FC(ハト・ミントン・ニュースポーツ)、スマイルヨーカ
14	水		30	金	沼田川FC(卓球)
15	木		31	土	PHXジュニアバレー、三原JBC、本郷クラブ レイフラワーラブリ
16	金	クラフトバンド			

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

北方コミセンだより

8月 No. 232

三原市本郷町上北方1023番地1
三原市北方コミュニティセンター
令和6年8月1日

たよりHP→



【報告】北方コミセンまつり（第41回 北方コミュニティ推進大会）

7月7日(日)北方コミセンまつりを開催しました。

217名のご来場者を迎え、出演団体も趣向を凝らした演出で最後まで楽しいおまつりになりました。

●ステージでは北方コミセンをご利用いただいている学習団体と、特別出演の構成で行われました。音楽療法士の安達治美さんのフルート演奏では皆さまうっとりとして聴き入っていました。

●作品展示場には、北方コミセンの学習団体や北方地区住民等の作品展示がされ、立派な仕上がり具合に感心しながら皆さま熱心に鑑賞されていました。

●お楽しみ抽選会では協賛団体から豪華な賞品の提供を頂き抽選は一層盛り上がりしました。

出演者、出品者、食事のお世話をさせていただきました栄養学級の皆さま、学生ボランティア、会場づくりや進行の協力をしていただいた実行委員会の皆さまのおかげで盛大に開催できました。

今後も学習発表の場としてより一層の内容の充実を図っていきたいと考えております。

ご来場されたことがない方も来年は是非足をお運びください。ありがとうございました。



QRコードから
プログラム内容、
写真、動画などを
閲覧できます →



裏面につづく

【募集】(単発講座)プログラミングはじめて体験講座(アルディーノ)

自分でプログラムを作ってみたいと思ったことはありませんか？

プログラムでどんな事ができるかをアルディーノというマイコン基板を使って体験する単発講座です。講座で使った教材はお持ち帰りできますので、帰ってから実際に学習することができます。詳しくは回覧をご覧ください。

令和6年8月24日(土)10時00分～12時00分 第2会議室

定員:先着10名 持参物:不要 受講料:1,000円(教材、税込)

募集期間:8月5日～8月19日

Web 申込み➡



【開催】第28回北方ふるさと夏まつり

8月13日(火)18時30分より開催します。
夜店や盆踊りで楽しい時間を過ごしませんか。
詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください。



【コラム】北方地区 地域おこし協力隊からのご報告

みなさま、こんにちは。本郷北方地区の地域おこし協力隊 丹澤です。

月日が進むのは早いもので、もう8月です。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

私は、地域の行事に参加させていただいて、その都度、私にできることを考えて行動しています(業務改善や新しい提案など)。

9月には地域おこし協力隊としての活動発表を北方未来の会議で発表させていただきたいと考えています。

そしてみなさまにお届けできればと思っていますので、宜しくお願いします。



【予定】8月の行事

※7月15 日時点の情報です
(単)単発講座 (主)三原市主催講座



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	木	ラッキーズ、BKS	16	金	絵手紙らんど、ニコニコ筋トレ、バトン同好会
2	金	なしわ陶芸、ほんごうきずな、絵手紙らんど ニコニコ筋トレ、北方未来、バトン同好会	17	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
3	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	18	日	太極拳A
4	日	サロンリッケ、らくらくインターネット	19	月	卓球クラブ
5	月	卓球クラブ	20	火	(主)心もからだもスッキリ体操、100歳体操、 詩舞同好会、めいきゅうクラブ
6	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	21	水	和楽日、北方太極拳(主)Excel講座
7	水	和楽日、北方太極拳	22	木	北方陶芸、お楽しみクラブ、茶道教室、 ラッキーズ、BKS、北方ヨガ
8	木	ラッキーズ、BKS、北方ヨガ	23	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	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、バトン同好会	24	土	(単)プログラミング講座、GOねんりん、 ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
10	土	GOねんりん、ラウレア、PHXジュニア、 フェニックス	25	日	三原クラブ、詩吟同好会
11	日	三原クラブ、詩吟同好会	26	月	北方足もみの会、卓球クラブ
12	月	卓球クラブ	27	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	火	第28回 北方ふるさと夏まつり	28	水	(主)Excel講座、和楽日、北方太極拳、フレンズ
14	水	予定なし	29	木	ラッキーズ、BKS、北方未来(シニア)
15	木	予定なし	30	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、バトン同好会
			31	土	PHXジュニア、フェニックス

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 302号

生涯学習だよりのバックナンバーはこちら →



令和 6 年 8 月 1 日

コミセンに素敵な訪問者



本郷西小学校 2 年生の児童 15 人が、社会科の学習で南方コミセンを訪れました。事前に考えてきた質問を相談員にして、コミセンの役割や仕事内容について学びました。その後、みとしろサロンのみなさんと一緒にホールで百歳体操に挑戦しました。2 年生の児童にとって百歳までの道のりはとても想像できなかったようですが、楽しみながら体操をすることができたようです。



防災研修会

7 月 6 日、南方連合町内会と各地区自主防災会の共催で防災研修会が行われました。



地図を見て地域の危険個所を確認！



いざという時の非常用トイレの設置体験をしました。実際には屋外での使用になると思われます。



西日本豪雨災害での救助体験を交えて、能登半島地震や今後予想される南海トラフ地震について学びました。

アーティチョークの生け花



アーティチョークは地中海原産の多年草です。つぼみの部分に棘があって素手で触ると刺さって痛いのですが、この部分が食用になります。ヨーロッパでは定番の野菜だそうです。日本ではまだ珍しく食卓に上がる機会も少ないようです。

草がよく伸びます

梅雨の晴れ間のひと時、もはや本格的な暑さを感じます。フラワーズクラブの皆さんと相談員で花壇の草取りをしました。



その後、敬老会を祝うためのサルビアの苗を植え付けました。ねらった時期に見事に咲かせるために、夏の間に切り戻しをして調節をするそうです。

裏面に続く



～季節ごよみ～ 「立秋」(りっしゅう)



今年は8月7日、もしくは8月7日～8月21日までが立秋にあたります。

秋が立つと書くように歴の上では秋の始まりになりますが、実際の肌感覚としてはまだかなり暑い日が続き、秋の気配など感じないかも知れません。しかし、あとから振り返ってみると、確かにあの頃から徐々になんか変わってきたな、と感じることが多いような気がします。古風ですが昔ながらの歴は奥深い味わいがありますね。

また、立秋以降は時候の挨拶も「暑中」から「残暑」に変わります。暑中見舞いは残暑見舞いになりますのでご注意ください。

令和6年8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	木	フラワーズ・百歳体操・太極拳	15	木	
2	金	アップル B・健康体操	16	金	
3	土	食推・こすもす体操	17	土	こすもす体操
4	日	地区社協・南風エイサー隊	18	日	南風エイサー隊
5	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・気功の会 マーガレット・南方カラオケ同好会	19	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・気功の会 マーガレット・南方カラオケ同好会
6	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会	20	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会
7	水	足ツボ・(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心	21	水	(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心
8	木	(主)身体ととのえヨガ・百歳体操 カンフークラブ	22	木	ととのえヨガ・百歳体操 カンフークラブ
9	金	健康体操	23	金	健康体操
10	土	レイフラワー	24	土	三原青年会議所
11	日		25	日	
12	月	サロンみとしろ	26	月	サロンみとしろ・マーガレット
13	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ 空手同好会	27	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・フランス刺繍 やよい会・空手同好会
14	水		28	水	民謡秀諒会
			29	木	百歳体操・D'z・太極拳
			30	金	アップル B・健康体操
			31	土	小泉郵便局



花壇のジニア(百日草)に蝶(ツマグロヒョウモン)がやってきました。



今年のお盆の期間は
8月13日～8月16日
です。



南方コミセンの利用について、ご意見・ご要望等お気軽にお寄せください。

TEL0848-86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 名越・安田