



本郷生涯学習センターだより
NO.230 (令和6年12月1日発行)



生涯学習だより
バックナンバー
QRコード

令和7年度の団体登録のお知らせ

令和7年度、本郷生涯学習センターを定期的に利用される団体（継続・新規）は、団体登録が必要です。

つぎの申請書類に必要事項を記入して提出して下さい。

＜申請書類＞

1. 生涯学習施設 団体登録利用申請書
2. 団体登録カード
3. 団体の会則（運営組織・活動内容・会費等について定めた会則）
4. 本郷生涯学習センター使用料減免申請書（使用料の免除に必要）
5. 本郷生涯学習センター利用申請書（1年分の利用申請書）

※申請書類の様式は、12月中旬から本郷生涯学習センターの事務室で配布します。

※申請書類の提出期限は、1月下旬です。



今だから始めたい「ピラティス」

10月24日(木)に単発講座「今だから始めたいピラティス」を開催しました。

19名の方に参加して頂き、講師の指導により皆さん元気にピラティスを体験されました。

少しハードな内容もありましたが皆さん自分の出来る範囲で体を動かし良い汗を流し楽しい時間となりました。

体を動かす講座を皆さん希望されており、今回参加された皆さんも満足されたようです。



本郷図書館からのお知らせ

「職員のおはなし会」

日時：12月21日(土) 10時30分～
内容：職員がクリスマスの本などをおはなしします！

「2024 クリスマスプレゼント会」

日時：12月21日(土) 11時30分～
内容：雑誌の付録などを、一人1点プレゼント♪無くなり次第終了です。

「こんぺいとうのおはなし会」

日時：12月26日(木) 10時30分～
内容：毎月第4木曜日におはなし会をそます。子どもも大人も大歓迎！ぜひ来てください♪

※ 図書館の年末年始のお休みは
12月28日(土)～1月4日(土)です。

三原市立本郷図書館 85-0703

休館日のお知らせ：12月28日～1月4日は、本郷生涯学習センターは休館です。



主催講座・自主講座のご案内



令和6年12月の主催講座・自主講座

日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	日	らくらくインターネット	15	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
2	月	スマホ講座(아이폰) (主) 手話おおぞら 日常英会話(主) わくわくパソコン クラフト同好会 ペン字	16	月	スマホ講座(아이폰) (主) 手話青空 日常英会話(主) わくわくパソコン
3	火	大人がたのしむヒップホップダンス(主) PP バンドで実用小物を作ろう(主) 本郷太鼓 A カトレア教室 VMC PC-A 本郷絵画 むくげの会 市民大学パソコン	17	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 本郷絵画 VMC PC-A 市民大学パソコン
4	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	18	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
5	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) パンベール スマホ講座(アンドロイド)(主) 沼田川焼物 エアロリズム体操 囲碁同好会 書道	19	木	心スッキリ和太鼓叩こう(主) 囲碁同好会 スマホ講座(アンドロイド)(主) 書道 エアロリズム体操
6	金	ボールペン文字基本講座(主) 市民大学カラオケ リコーダーきらら ホームベーカリー 沼田川焼物	20	金	ボールペン文字基本講座(主) 市民大学カラオケ 押し花で飾ろう リコーダーきらら ローズパン
7	土	原爆被害者之会	21	土	なでしこクック 消しゴムはんこ 沼田文化研究会
8	日	本郷日本語クラス	22	日	本郷日本語クラス
9	月	IT あじさい ピース太極拳 アンパンマン ハワイアンキルト 都絵手紙 クラフト同好会	23	月	IT あじさい ピース太極拳 都絵手紙
10	火	いきいきヨガ やさしくストレッチ 3B 体操 本郷太鼓 B ボジーガ新高 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 本郷陶芸 オカリナフレンズ	24	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 楽しく韓国語 オカリナフレンズ 旅さろん
11	水	あひるの会 PC-B 歌って健やか講座 本郷陶芸	25	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座
12	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	26	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
13	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	27	金	ほんごう文化協会 IT きらら ベーキングラブ アートフラワー
14	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア かな書道	28	土	12月28日から 1月4日まで休館日
			29	日	
			30	月	
			31	火	

(主)主催講座

令和6年12月の催し物



月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
12月 1日	日	13時30分	和太鼓 奏打 2024 コンサート	和太鼓 奏打	にいたかホール
12月 8日	日	10時45分	広島県作業療法学会	公立みつぎ総合病院	にいたかホール
12月 22日	日	18時	三原和太鼓教室 空組発表会	中野 歩	にいたかホール



問い合わせ先: 本郷生涯学習センター TEL 0848-85-0701 生涯学習相談員 角島・福居





本郷コミセンだより

令和6年
12月1日
発行 No.236

《 令和7年度団体登録手続きについて 》

令和7年度本郷コミュニティセンターの登録団体として活動するための「団体登録利用申請手続き」の時期となりました。

各同好会の代表者の方は、所定の書類（「団体登録利用申請書」等）に、ご記入の上、つぎの期間内に提出をして下さい。

なお、各登録団体のみなさんには、団体活動が一層充実するように、また一人でも多くの方が参加できるように、生涯学習の推進活動をよろしくお願ひします。

提出期間：令和7年1月6日（月）～ 31日（金）

提出書類：団体登録利用申請書

団体登録カード・会則

本郷生涯学習センター利用申請書

コミュニティセンター使用料減免申請書

提出先：本郷コミュニティセンター相談員 上神（Tel080-9130-7730）



単発講座

《 カホンでリズムを楽しもう 》

カホン（箱）をご存じですか？ ペルー発祥の打楽器です。みなさんには、馴染みのない楽器で、叩く機会は意外に少ないと思います。でも木箱などを楽器替わりに叩いてリズムを取ったことはありませんか。

夜のひとときカホンを叩いてリズムを楽しんでみませんか。これを機会にチャレンジしてみませんか。ぜひご参加ください。

日時：令和7年1月14日（火）18:30～20:00

場所：本郷生涯学習センター多目的ホール（2階）

募集対象：大人 募集人数：10名 参加費：200円

申込期間：令和6年12月6日（金）～ 26日（木）

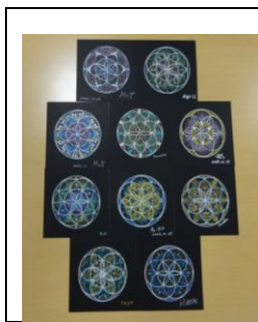
申込先：本郷コミュニティセンター相談員 上神

（電話 080-9130-7730）



カホン

《 曼荼羅アートにチャレンジ 》



(制作作品)

曼荼羅アートにチャレンジしました。参加されたみなさんは、この度初めて曼荼羅アートを体験される方で、先生の作品や今回講座で描く作品例を見て、自分に描けるか不安になっていました。先生から説明を受けた後、カラーペンを使って点描で、曼荼羅模様の色を付けていきました。丸い点を描くことは意外に難しそうでした。また、色の塗り方を変えることで立体感や、グラデーション等を表現した作品が出来ました。

みなさんが制作に没頭している間、工芸室には静寂が漂い、心が落ち着きついた作品作りになりました。

同好会活動

《 和紙ちぎり絵・刺し子展 》



本郷郵便局に「和紙ちぎり絵」「刺し子教室」の方の同好会作品を展示しています。

お立寄りの際には、ぜひご覧ください。

同好会の方と一緒に活動をしませんか。そしてあなたも作品を作ってみませんか。



12月(師走)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	日		17	火	刺し子教室
2	月	名水踊ろう会 女性会	18	水	スポーツマージャン
3	火		19	木	オカリナ 民謡友の会 パッチワークキルト
4	水	スポーツマージャン	20	金	ラビアンローズ ウクレレにチャレンジ(主)
5	木	オカリナ 民謡友の会 パッチワークキルト	21	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラプリー本郷 ドラム同好会
6	金	ラビアンローズ 和紙ちぎり絵 手書きで楽しむ書	22	日	
7	土	にこにこハーモニカ ラウレア本郷 ラプリー本郷 ドラム同好会	23	月	本郷気功同好会 三味線でテン・トン・シャン(主)
8	日		24	火	ココトレ3B体操
9	月	本郷気功同好会	25	水	スポーツ吹矢 いきいき会 フレッシュ親子3B ミュージック・JAM
10	火	ココトレ3B体操	26	木	邦楽さざなみ
11	水	スポーツ吹矢 いきいき会 フレッシュ親子3B 楽々肘筋くらぶ	27	金	手書きで楽しむ書
12	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)	28	土	休館日 12/28~1/4
13	金		29	日	
14	土		30	月	
15	日		31	火	
16	月	名水踊ろう会			

編集後記

「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) → 早いもので師走の声を聞きます。冬らしからぬ冬を迎え一年が終わろうとしています。季節の変動は感覚を狂わすように思います。ご注意あれ。「あたたかき 今年の冬よ 冬至梅」(富安 風生)
問い合わせ・ご相談は、本郷コミュニティセンター生涯学習相談員 上神公二 (080-9130-7730) まで





船木コミセンだより

令和6年12月1日
230号
船木コミュニティセンター



← たよりHP

地域事業

フラワーアレンジメントを楽しむ

～お正月を華やかに～

日時：令和6年12月26日(木) 10:00～12:00

場所：船木コミュニティセンター 調理実習室

定員：10人程度

材料代：2,500円

持参物：ハサミ

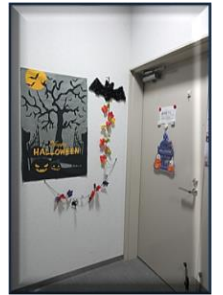
申込期限：12月17日(火)まで

申込先：船木コミュニティセンター ☎86-6731



イメージです

今年のアロウィン飾り



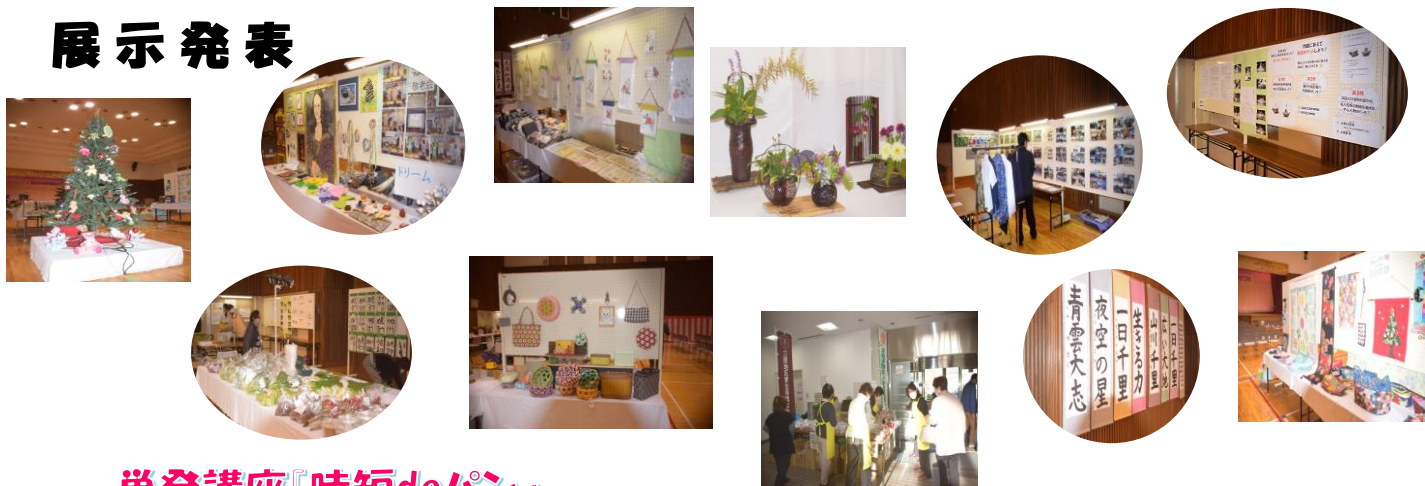
盛大に行われた第8回船木コミセンまつり

11月10(日)、第8回船木コミセンまつりは暖かく最高のまつり日和での開催となりました。このコミセンまつりはコミセン利用の団体、地域で活動されている団体の皆様による舞台発表・展示発表、展示即売です。今回は三原市立本郷中学校吹奏楽部の演奏も行われ、日頃の成果を存分に発揮されたコミセンまつりも大抽選会で幕を閉じました。 ※来館総人数450名余り

舞台発表



展示発表



単発講座『時短deパン』

10月29日(火)に行われた『時短deパン』の講座には
沢山の方々が受講されました。

時間短縮でできるパンって美味しいのかな？ 皆さん、
興味津々！ でも、出来たてパンを頬張り感激！！
美味しい～！



只今、試食中

くるみパンの出来上がり

コミセン周りの清掃活動




10月26日(土)、役員及びコミセン利用団体の方々に
清掃活動を行っていただきました。

2週間後のコミセンまつりが綺麗になった環境で行える
ことに感謝します。ありがとうございました。

12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	日		16	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
2	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	17	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ
3	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ	18	水	ハトンススタジオ、本郷ハドミントンクラブ、水曜会 新さなえ会、茶道クラブ 主催講座「軽やかダンスエクササイズ」
4	水	ハトンススタジオ、本郷ハドミントンクラブ、水曜会 スマイル・ヨガ、新さなえ会、茶道クラブ	19	木	三原JBC、もみじ会、スマイルヨガ 沼田川FC(ハドミントン・ニュースポーツ)
5	木	三原JBC、もみじ会、百花 沼田川FC(ハドミントン・ニュースポーツ)	20	金	沼田川FC(卓球)、クラフトパント
6	金	単発講座 粘土教室「可愛いクリスマスリース」 椅子に座って健康体操、船木の歴史ロマンを語る会 沼田川FC(卓球)	21	土	PHXジュニアパレー、三原JBC、本郷クラブ
7	土	三原JBC、船木パレー	22	日	YOU友クラブ
8	日	砂元社中	23	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ インテグラルヨーガ
9	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ、百花 インテグラルヨーガ	24	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)
10	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ(舞)、船木卓球クラブ	25	水	ハトンススタジオ、本郷ハドミントンクラブ、水曜会 すっきり体操
11	水	ハトンススタジオ、本郷ハドミントンクラブ、水曜会 すっきり体操、アガペーダンスサークル	26	木	地域事業「フラワーアレンジメント～お正月～」 三原JBC、メケアロハウオリ
12	木	三原JBC、もみじ会、百花、メケアロハウオリ 沼田川FC(ハドミントン・ニュースポーツ)	27	金	主催講座「いろんなパッチワーク講座」
13	金	沼田川FC(卓球)	28	土	休館日 
14	土	三原JBC、本郷クラブ	29	日	
15	日		30	月	
			31	火	

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

12月

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12月1日

No. 236

たよりHP→



【報告】 北方区民体育大会

10月20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6年度北方区民体育大会」を開催しました。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な子から高齢の方まで事故もなく楽しられました。今年度はグラウンド・ゴルフ支部対抗、総合優勝共に3支部でした。おめでとうございます。



【報告】 令和6年度区民視察研修

11月2日(土)に区民視察研修が開催されました。あいにくの雨模様でしたが総勢52名にご参加いただきました。四国の屋島や中津万象園などをめぐり、知識の向上や住

民同士のコミュニケーションをさらに活性化することができました。研修中の動画や写真を収録していますので上のQRコードから鑑賞できます。



【募集】 クリスマスパーティ

地域の皆さんといっしょにクリスマス会を楽しみませんか。今年も手作りケーキ教室やゲーム大会など、たくさんのイベントを用意しています。たくさんのご参加をお待ちしています。

※このイベントは北方財産区の補助金と北方未来の集団資源回収の収益金で運営しています。



日時：12月12日(木)
15:00～17:30
場所：北方コミセン ロビー他
参加費：無料(ただし申込が必要)
締切：12月6日(金)
対象者：北方地区にお住まいの本郷西小学校の児童と未就学児

【募集】 単発講座 はじめてのAI講座

最近様々な場面で生成AIが使われることが増えてきました。AIってどんな事ができるの？簡単に使えるの？著作権は大丈夫？そんな疑問に実習を通

じて体験していただける講座です。申込みはQRコードからも可能です。



申込みフォーム

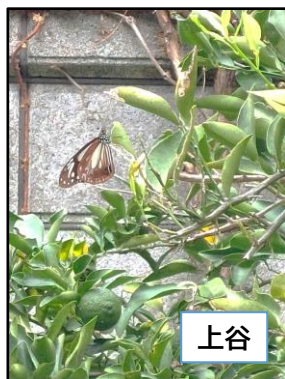
日時：12月14日(土)
10:00～12:00
場所：北方コミセン 第2会議室
人数：10名程度
受講料：200円
持参物：スマートフォン
申込み：12月5日～12月10日

裏面につづく

【注目】 北方にアサギマダラがやってきました

今年も旅する蝶「アサギマダラ」が北方地区に飛来しました。北方コミセンの花壇にも1ヶ月にわたり次々と飛来してきて来場者の目を楽しませてくれました。アサギマダラは北日本から南下して途中「フジバカマ」の蜜を吸いながら台湾まで飛んでいきます。フジバカマの植え替え時期は2月が最適です。

自宅にアサギマダラを呼んでみたいと思われる方は株分けしますので北方コミセンまでご連絡下さい。



上谷



コミセン



北方未来畑



茅ノ市



門出谷

【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、お疲れ様です。年末に近づくにつれ、1年ってあっという間だなと思っている地域おこし協力隊の丹澤です。協力隊活動としまして、いよいよ12月より空き家の活用を始めていく予定です。場所は北方地区の後谷で、私としまして初めて手掛ける物件なので、力を入れて取り組みたいです。

しかし、今までサラリーマンをやってきて、大工道具がほとんどありません。みなさまのお家に使っていない道具等ございましたら、是非お声掛けください。また、空き家等の情報もありましたら教えていただけるとありがたいです。



【予定】 12月の行事



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	日	サロンリッパ	16	月	北方栄養学級、北方卓球クラブ
2	月	卓球クラブ	17	火	(主)スッキリ体操、100歳体操、詩舞同好会、めいきゅうクラブ
3	火	100歳体操の会、詩舞同好会、めいきゅうクラブ	18	水	和楽日、北方太極拳
4	水	和楽日、北方太極拳	19	木	北方跡地活用、ラッキーズ、BKS、北方未来シニア見守り隊、北方ヨガ、カプリコヘッズ
5	木	ラッキーズ、BKS、北方ヨガ	20	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、ルクールリアン、バトン同好会
6	金	なしわ陶芸、ほんごうきずな、絵手紙、ニコニコ筋トレ、バトン同好会、北方未来	21	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
7	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	22	日	三原クラブ
8	日	北方区民球技大会、フレンズ、詩吟同好会	23	月	北方足もみの会、卓球クラブ
9	月	3B体操、卓球クラブ	24	火	北方フォークダンス、100歳体操、めいきゅうクラブ
10	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	25	水	和楽日、北方太極拳、フレンズ、(主)Excel講座
11	水	和楽日、北方太極拳、フレンズ、(主)Excel講座	26	木	お楽しみクラブ、ラッキーズ、BKS、北方ヨガ
12	木	北方陶芸、ラッキーズ、BKS、クリスマス会、北方ヨガ	27	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、バトン同好会
13	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	28	土	休館日 12/28(土)～1/4(土)
14	土	(単)はじめてのAI講座、GOねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	29	日	
15	日	予定なし	30	月	
			31	火	

※11月15日時点の情報です (主)三原市主催講座 (単)単発講座

12月

南方コミセンだより 第 306号

令和6年12月1日

生涯学習だよりのバックナンバーはこちら →



ビオラ苗の植え付け



11月7日、来年の春に向けてフラワーズクラブさんに協力していただき、ビオラの苗を植え付けました。苗代は地域支援員の大貫さんより支援頂きました。ありがとうございました！



スマートフォン(スマホ)使えますか？

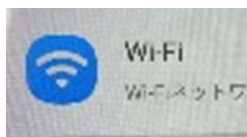
10月29日、体験講座〈初歩から学ぶ簡単スマホQ&A〉が開催されました。

多機能になりすぎたが故に、中々その機能を使いこなせていないスマホ。そんなスマホを初心者でも分かりやすく、より便利に役立てるノウハウを講師の先生がやさしく解説。コミセンのWi-Fiの利用方法をはじめ、PayPayアプリのチャージ方法まで、即日使えるお役立ち情報を伝授して頂きました。

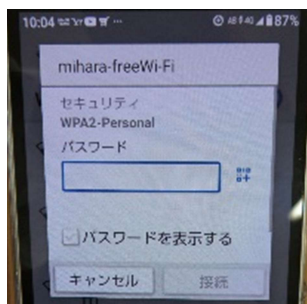
コミセン内でのWi-Fiの接続方法



①〈設定〉アイコンからWi-Fiを選択

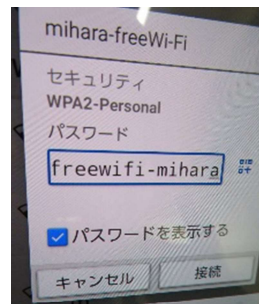


②「mihara-freeWi-Fi」を選択



③パスワード入力画面で

「freewifi-mihara」と入力して接続を選択



④ようこそ mihara-freeWi-Fi画面で〈同意する〉の〈☐〉マークにチェックをいれて〈インターネットに接続する〉を選択



先生がマンツーマンで質問に答えてくれました

裏面に続く

令和7年度 団体登録のご案内

令和7年度、南方コミセンを定期利用される団体（継続・新規）は団体登録が必要です。申請書類に必要事項を記入して提出してください。申請書類は南方コミセンにあります。

受付期間 令和7年1月6日（月）から1月31日（金）まで
提出先 南方コミュニティセンター事務局

≪申請書類≫

- ① 南方コミセン団体登録利用申請書
- ② 団体登録カード
- ③ 団体の会則
- ④ 南方コミセン使用料減免申請書
- ④ 南方コミセン利用申請書（令和7年4月～令和8年3月利用申請書）



アサギマダラがやってきた！

今年コミセン西側に植えたフジバカマの花に、アサギマダラがやってきました。

これから沖縄や台湾まで飛んでいくのでしょうか？飛翔する姿はとても美しく、優雅でした。

令和6年12月の利用予定

（主）三原市主催講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	日	南風エイサー隊	15	日	南風エイサー隊
2	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	16	月	サロンみとしろ・はーとクラブ 南方カラオケ同好会
3	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会	17	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・空手同好会
4	水	(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心	18	水	(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心
5	木	フラワーズ・百歳体操・太極拳・D'Z	19	木	麵打ちクラブ・百歳体操・太極拳・D'Z
6	金	アップル B・健康体操	20	金	アップル B・健康体操
7	土	麦の会・こすもす体操	21	土	こすもす体操
8	日	太極拳 A	22	日	
9	月	サロンみとしろ・マーガレット	23	月	サロンみとしろ
10	火	愛暮会・パン講座・ニコニコ筋トレ 調理室掃除・やよい会・空手同好会	24	火	愛暮会・そばの花・ニコニコ筋トレ フランス刺繍・空手同好会
11	水	足ツボ講座・歌声・民謡秀諒会	25	水	
12	木	(主)身体ととのえヨガ・百歳体操 カンフークラブ	26	木	ととのえヨガ カンフークラブ
13	金	コットンサロン・長寿会・健康体操	27	金	
14	土	レイフラワーラブラー本郷・アットホーム	28	土	休館日(1月4日まで)
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。			29	日	↓ 
			30	月	
			31	火	