



本郷生涯学習センターだより

NO.238 (令和7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

「単発講座」の予定

【ハンドメイド講座】

(マクラメハンドストラップを作ろう)

開催日: 令和7年9月24日(水)

会場: 研修室(2)

受講料: 200円 材料費: 500円

内容:

マクラメの基本的な結び方「ねじり結び」を繰り返して、ハンドストラップを作ります。

【りらーくすヨガ】

開催日: 令和7年10月6日(月)

会場: 研修室(5)(6)(7)

受講料: 200円

目的:

ヨガを通じて呼吸を整え、血流を促進し、健康の維持・増進に役立てます。

※上記2講座の日程が決まりました。
残り1講座については現在調整中です。

空調機の故障

【多目的ホールの空調について】

状況

現在、空調機の室外機2台のうち1台が故障しており、冷房の効きが十分ではありません。大型扇風機3台を併用して対応していますが、冷暖房の効きが十分でないため、運動系の利用や多人数でのご利用は困難です。

原因

室外機の故障によるもので、新たに購入が必要です。

回復時期

現時点では未定です。

【その他学習棟の空調について】

事務所で集中管理ができなくなり、現在は各部屋ごとの個別操作による管理となっています。

なお、集中管理の復旧時期は未定です。

【にいたかホールの空調について】

従来通り事務所で集中管理となります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

本郷図書館からのお知らせ

● 展示名「2025年課題図書」

とき 7月19日(土)～8月31日(日)

内容 2025年の課題図書を展示します。

● 展示名「平和を願う本展」

とき 8月1日(金)～8月10日(日)

内容 平和をテーマに絵本、戦争などの本を展示します。

● イベント「こんぺいどうのおはなし会」

とき 8月28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7年8月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	金	スマホ基本講座(アンドロイド)(主) ボールペン文字講座 市民大学カラオケ ホームベーカリー	15	金	ローズパン
2	土		16	土	なでしこクック 沼田文化研究会
3	日	らくらくインターネット	17	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
4	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	18	月	スマホ講座(아이폰)(主) 手話 日常英会話(主) わくわくパソコン
5	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	19	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
6	水	筆文字講座 IT実用 PC 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンス 市民大学料理	20	水	筆文字講座 IT実用 PC 茶道(裏) ロコモ体操 フォークダンス 市民大学料理
7	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 囲碁同好会 エアロリズム体操 和太鼓教室 沼田川焼物 パンベージュ	21	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 囲碁同好会 エアロリズム体操 和太鼓教室
8	金	コーラスほほえみ IT きらら 沼田川焼物	22	金	コーラスほほえみ IT きらら 押し花で飾ろう ベーキングクラブ ほんごう文化協会
9	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア	23	土	囲碁クラブ 花みずき PC シニア
10	日		24	日	本郷日本語クラス 人物を描こう会
11	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 クラフト同好会	25	月	ピース太極拳 IT あじさい
12	火	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	26	火	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
13	水	PC-B	27	水	あひるの会 PC-B Enjoy English 歌って健やか講座
14	木	今だから始めたいピラティス(主) 基礎からの書道 IT さわやか だんすの会	28	木	今だから始めたいピラティス(主) カラオケMC 日常のパソコン応用講座(主) 基礎からの書道 アガペーダンス だんすの会 IT さわやか
			29	金	市民大学カラオケ
			30	土	
			31	日	

たくさん 泣いたから気づくことがたくさんある
たくさん 笑ったから得たものがたくさんある

... 幽石

令和7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 24日	日	14時	第24回 定期演奏会	三原高校器楽部 OB 会	にいたかホール
9月 13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
9月 28日	日	10時	哲滄会吟と舞の祭典	関西吟詩文化協会公認哲滄会	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7年
8月1日
発行 No.244

コミセン単発講座

《 腹話術にチャレンジ 》

腹話術をご存じですか。人形を使い、唇をなるべく動かさずに話をする技術です。あなたは、パートナーの人形と、どんなことを話しますか。さあ、人形と一緒に腹話術にチャレンジしませんか。

日 時：令和7年9月25日（木）10：00～12：00

場 所：本郷生涯学習センター 研修室4 （2階）

募集対象：大 人 募集人数：10名 受講料：200円

持 参 物：牛乳パック（1000ml）・ハサミ・ノリ・ものさし

申込期間：令和7年8月6日（水）～9月19日（金）

申 込 先：本郷コミュニティセンター相談員 上神

（本郷コミセン ☎ 080-9130-7730）



同好会活動風景

《 ♪ フラダンスでアロハ ♪ 》

《 レイフラワーラウレア本郷 》

去る7月6日（日）『第42回北方コミュニティ推進大会』に出演したみなさんのフラダンス姿



《 レイフラワーラプリー本郷 》

去る7月12日（土）『ミハラミナトマリンディ』に出演したみなさんのフラダンス姿



裏面に続く

《 チャレンジしませんか 》

「本郷にこここハーモニカ同好会」では、会員を募集しています。
初めての方も大歓迎です。一緒に音楽の扉を開きましょう。

《 本郷にこここハーモニカ同好会 》

活動分野 趣味・教養学習

活動日 第1・3 土曜日 午前9:00 ～ 12:00

活動場所 本郷生涯学習センター 研修室 3 (2階)

活動内容 ハーモニカ演奏を通して会員の親睦を図る。

ハーモニカ技術の向上を図る。

公的な行事に参加する。

問い合わせ 竹本 博勅 (Tel 090-7127-7915)



本郷郵便局ロビー展示 《 手書きで楽しむ書・和紙ちぎり絵 展 》

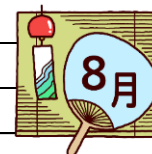
本郷郵便局のロビーに「手書きで楽しむ書」「和紙ちぎり絵」の作品
を展示しています。夏を感じさせる作品です。是非ご覧ください。



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	金	ラビアンローズ 三矢だるま会 和紙ちぎり絵	17	日	
2	土	にこここハーモニカ ラウレア本郷 ラブリー本郷 ドラム同好会	18	月	名水踊ろう会
3	日		19	火	
4	月	名水踊ろう会	20	水	スポーツマーじゃん
5	火		21	木	オカリナ パッチワークキルト
6	水	スポーツマーじゃん	22	金	手書きで楽しむ書
7	木	オカリナ	23	土	
8	金	手書きで楽しむ書	24	日	
9	土		25	月	
10	日		26	火	ココトレ3B体操
11	月		27	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
12	火	ココトレ3B体操 カホンでリズムを楽しもう(主)	28	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)
13	水	スポーツ吹矢 いきいき会	29	金	
14	木		30	土	
15	金	ウクレレにチャレンジ(主)	31	日	
16	土	にこここハーモニカ ラブリー本郷 ドラム同好会			



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) →
『熱中症警戒アラート』が連日発表されています。暑さが続きますと、体力が消耗し熱中症になり易く
なります。水分補給、睡眠等の早めの対策をしましょう。「滝落ちて 群青世界 とどろけり」(水原秋桜子)



問い合わせ・ご相談：本郷コミュニティセンター(専用電話 080-9130-7730) 生涯学習相談員 上神



船木コミセンだより



令和7年8月1日
238号
船木コミュニティセンター



← たよりHP

船木コミセン地域事業

夏休みこども体験教室



手作りクッキーと ロールケーキ



日時 令和7年8月25日(月)

10時～13時

場所 船木コミュニティセンター 調理実習室

定員 12人(低学年は保護者同伴)

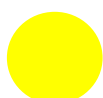
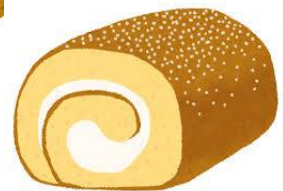
参加費 300円

持参物 エフロン、マスク、三角巾

申込先 船木コミュニティセンター

☎ 86-6731

申込期限 令和7年8月15日(金)まで



【暑さを避けること】

- ①冷房や扇風機で温度調節し、風通しを良くする
ブラインドや簾で遮光する
- ②室温をこまめに確認する
- ③気温が高い日や湿度の高い日は適度に冷房や
扇風機を使う
- ④冷却グッズ等を使う

【体調管理を行う】

- ①十分な睡眠をとり、食事はしっかりとる
- ②体調が悪いときは外出・運動を避ける
- ④休憩をこまめにとる

【服装に気をつける】

- ①通気性・吸汗性の良い衣服を着る
- ②なるべく明るい色、ゆったりした服装

熱中症対策

【水分補給】

- ①こまめに水分をとる(のどが渇く前に)
- ②熱中症に最適な飲物
・経口補水液 ・冷たい味噌汁
・スポーツドリンク



熱中症セルフチェック

- ☐ 暑い環境で頭が痛くなることがある
- ☐ 疲労感や体のだるさを感じる
- ☐ 暑いのに汗があまり出ない
- ☐ 足が攣る、筋肉がけいれんすることがある
- ☐ エアコンが効いていないしつないで過ごすことが多い
- ☐ めまいや立ちくらみを感じることがある

織姫と彦星の星物語

天帝の娘、織女(しょくじょ)と牛飼いの牽牛は一生懸命働いていましたが、結婚してから二人共仕事を怠るようになりました。それを怒った天帝は織女を牽牛から引き離し、銀河の彼方に追放してしまったのです。悲しみに暮れた織女を見かねた天帝が7月7日にだけ会うことを許しました。とても有名なお話ですね。

5色の短冊に願いを込めて！

-  人間力を高める 徳を積む
-  祖先や親に感謝する気持ち
-  人を信じ、大切に思う気持ち
-  義務や決まりを守る気持ち
-  学業の向上を願う気持ち

多くの願いが夜空を埋め
つくしたことでしょう！！

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	金	椅子に座って健康体操、沼田川FC(卓球) 船木の歴史ロマンを語る会	18	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ、百花
2	土	PHXジュニアハレー、三原JBC、本郷クラブ、船木ハレー	19	火	主催講座「パン講座「時短deパン」」 チョット卓球、船木卓球クラブ
3	日	船木コミセン地域事業「ふなきふれあい夜市」 夏の一夜を楽しみましょう！！    	20	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 茶道グループ、新さなえ会
4	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	21	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・ニュースポーツ) メケアロハハウオリ、スマイルヨガ
5	火	パン教室、チョット卓球、船木卓球クラブ	22	金	沼田川FC(卓球)、アトワイト船木
6	水	粘土教室「ハロウィンボード」 本郷ハトミントクラブ、水曜会 スマイルヨガ、新さなえ会、茶道グループ	23	土	三原JBC、本郷クラブ、レイフラワーラブリ
7	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・ニュースポーツ)	24	日	
8	金	沼田川FC(卓球)	25	月	夏休みこども体験教室 「手作りクッキーとロールケーキ」 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
9	土	本郷クラブ	26	火	チョット卓球、船木卓球クラブ、沼田川グループ
10	日		27	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会 ずつきり体操、アガペーダンスサークル
11	月	インテグラルヨーガ	28	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)、メケアロハハウオリ
12	火	チョット卓球、船木卓球クラブ	29	金	沼田川FC(卓球)
13	水		30	土	三原JBC、本郷クラブ、レイフラワーラブリ
14	木		31	日	
15	金				
16	土	本郷クラブ			
17	日				

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. 244

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7年8月1日

たよりHP➡



【報告】北方コミセンまつり（第42回 北方コミュニティ推進大会）

去る7月6日(日)、「北方コミセンまつり」を開催し、292名もの方々にお越しいただき、会場は終始活気に満ちあふれていました。

ステージでは、学習団体の皆さまが日頃の成果を披露されたほか、特別出演の大下魅希さんの魂を揺さぶる歌声、バンドネオンとピアノの情熱的な演奏が会場を魅了し、素晴らしいひとときとなりました。

展示コーナーには地域の方々の心のこもった力作が並び、多くの方が熱心に鑑賞。70品以上の豪華賞品がそろったお楽しみ抽選会も、大変な盛り上がりでした。

今回も、ご出演・ご出品くださった皆さま、食事の準備でお世話になった栄養学級、学生ボランティア、そして企画・運営にご尽力いただいた実行委員の皆さまの温かいご協力の賜物です。

今後も地域の交流の場として本まつりを盛り上げてまいります。

まだお越しにならなかったことがない方も、来年はぜひこの楽しさの輪に加わってみませんか？心よりお待ちしております。この度は、誠に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

【報告】ガスピザ窯で簡単本格 焼きたてピザ体験会

「ガスピザ窯で簡単本格 焼きたてピザ体験会」では、ガスピザ窯を使って生地伸ばしから焼き上げまでを参加者自身が体験。高温で一気に焼き上げることで、外はパリッと中は、もちりとした本格的なピザが完成しました。トマトやチーズの香ばしい香りに包まれながら、自分で作った焼きたて

の味に思わず笑顔。初めての方でも簡単に楽しめる内容で、実習室は終始和やかな雰囲気になっていました。



【告知】第29回北方ふるさと夏まつり

8月13日(水)18時30分より開催！
夜店や盆踊りで、楽しいひとときを過ごしませんか？
詳しくは、全戸に配布されたチラシをご覧ください。



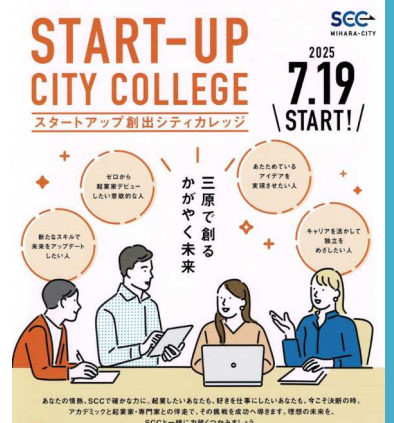
【コラム】北方地区 地域おこし協力隊からのご報告

輝く太陽が眩しく蝉の声が賑やかな季節になりましたが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。今年は梅雨明けが早く、夏の暑さが早くから始まり夏が一段と長く感じます。三原市地域おこし協力隊の丹澤です。

さて今回は「START-UP CITY COLLEGE(スタートアップ シティ・カレッジ)」通称「SCC」についてのお話です。これは三原市主催の起業に向けての講座です。

7月19日から月一回開催され、終わりが2026年3月15日になる長いもので、地域おこし協力隊任期終了後に向けての私なりの動きになります。

協力隊任期中はもちろん、任期終了後も北方地区のためを思って行動しますので、よろしくお願いします！



【予定】8月の行事

最新情報



日	曜日	利用団体又は行事名
1	金	なしわ陶芸、ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、北方未来、めいきゅうクラブ
2	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
3	日	クッキングイベント、詩吟同好会、ピックルみはら
4	月	卓球クラブ
5	火	盆踊り練習会、100歳体操、めいきゅうクラブ
6	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会、(主)Excel実習講座
7	木	ラッキーズ、BKS
8	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
9	土	GOねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
10	日	三原クラブ、ピックルみはら、たすけ愛部会
11	月	卓球クラブ
12	火	北方フォークダンス、めいきゅうクラブ
13	水	第29回 北方ふるさと夏まつり
14	木	予定なし
15	金	ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ

※7月14日時点の情報です (主)三原市主催講座

日	曜日	利用団体又は行事名
16	土	PHXジュニア、フェニックス
17	日	太極拳A
18	月	ピックルみはら、卓球クラブ
19	火	(主)心もからだもスッキリ体操、100歳体操
20	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会
21	木	ラッキーズ、BKS、シニア見守り隊、北方区民体育大会実行委員会
22	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
23	土	GOねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
24	日	三原クラブ、詩吟同好会、ピックルみはら
25	月	北方足もみの会、卓球クラブ
26	火	北方フォークダンス、100歳体操、めいきゅうクラブ
27	水	(主)Excel講座、和楽日、北方太極拳、バトン同好会
28	木	北方陶芸、茶道教室、お楽しみクラブ、ラッキーズ、BKS
29	金	北方陶芸、ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅうクラブ
30	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
31	日	予定なし

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

8月

南方コミセンだより

第 314号

南方コミュニティセンター

令和7年 8月 1日

TEL 0848-86-4858

生涯学習だよりのバックナンバーはこちら →



体験講座「からだわくわくリズム体操」

音楽に合わせて楽しく体を動かす、わくわくリズム体操の体験講座を開催します。
健康づくりの第一歩、音楽にのって体を動かす気持ちよさ、一緒に体験してみませんか？

【日時】 8月21日（木）

10:00～11:30

【場所】 南方コミュニティセンター大ホール

【参加費】 200円（受講料）

【定員】 15名（要予約）

【持ち物】 室内シューズ、タオル、水分補給のできる飲み物

【申し込み期間】 8月5日～8月20日まで

【申し込み先】 南方コミュニティセンター ☎ 0848-86-4858



さくらんぼの会



さくらんぼの会は、75歳以上の一人暮らしの方を対象にした交流会として、2カ月に1度開催されています。

今回は、更生保護女性会の皆さんと共にカルタをしたり紙芝居を見たり、お昼には給食ボランティアによる美味しい食事いただきました。

参加者からはとても楽しかったとの声が聞かれました。次回は8月29日を予定しています。たくさんの参加をお待ちしています。

三次(みよし)川で水辺教室開催

7月の暑い日差しの中、三次川で水辺教室が開催され、本郷西小学校の5年生が水の中の生き物を採取しました。三次川には生き物がたくさん棲んでおり、シジミやカワニナ（蛍の幼虫が食べる巻貝）の他、ドジョウやナマズもつかまえて、大きな歓声があがっていました。



裏面に続く



山の日とは、毎年8月11日。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」として2016年から施行された祝日です。

国土の7割が山岳地帯である日本は、古くから続く山岳信仰に代表されるように、人々は山と深い関わりをもって暮らしてきました。そうした背景から山の日とは広く国民が自然とのつながりを再認識する機会として設けられています。

みなさんも健康増進やリフレッシュもかねて、山の日に関心のある新高山や高山の自然を楽しんでみてはいかがでしょうか。

令和7年8月の利用予定

(主) 三原市主催講座

(体) 体験講座

日	曜	利用団体又は行事名	日	曜	利用団体又は行事名
1	金	アップル B・健康体操・長寿会	15	金	
2	土	こすもす体操	16	土	
3	日		17	日	
4	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	18	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
5	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・めいきゅうクラブ	19	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ リフレッシュ 3B・めいきゅうクラブ
6	水	キララ・(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心	20	水	キララ・(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心
7	木	百歳体操・太極拳・D'Z	21	木	(体)からだわくわくリズム体操 百歳体操・太極拳・D'Z
8	金	食推・アップル B・健康体操	22	金	健康体操
9	土	レイフラワーラブリー本郷	23	土	こすもす体操・バトントワーリング
10	日	第二ブロック自主防災	24	日	
11	月	サロンみとしろ	25	月	サロンみとしろ・マーガレット
12	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・やよい会 めいきゅうクラブ	26	火	愛暮会・ニコニコ筋トレ・やよい会 フランス刺繍・めいきゅうクラブ
13	水	足ツボ講座	27	水	民謡秀諒会
14	木	ととのえヨガ	28	木	ヨガ・更生保護・百歳体操・カンフー
			29	金	アップル B・健康体操・さくらんぼの会
			30	土	防災研修会
			31	日	



7月7日、サロンみとしろでは、本郷西小学校の児童達と七夕の飾りつけを行いました。

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

