



# 本郷生涯学習センターだより

NO.243 (令和8年1月1日発行)



生涯学習だより  
バックナンバー  
QRコード



謹んで新春のお慶びを申し上げます  
本年もよろしくお願い致します



## ファミリー版画教室

青少年育成三原市民会議主催で来年の干支、午(うま)の版画を作りました。

11月30日(日)、恒例のファミリー版画教室を開催し、12名の親子が参加しました。

参加者の皆さんは、あらかじめ用意された下絵をもとに版画制作に取り組みました。午の図案は彫る部分が細かく難しいところもありましたが、最後まで集中して作業を進め、それぞれが思い思いの色で刷り上げていました。

完成した干支の版画はどれも素晴らしく、参加者の皆さんも満足そうな表情を見せていました。

来る午年が良い一年となりますよう願っております。



## 令和8年度の団体登録のお知らせ

令和8年度、本郷生涯学習センターを定期利用される団体(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。

よろしく  
お願いします

### <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
4. 本郷生涯学習センター使用料減免申請書
5. 本郷生涯学習センター利用申請書(1年分)

申請書類の提出期限は、1月23日(金)です。

## 本郷図書館からのお知らせ

### ● イベント名 「おはなし会」

日時:1月22日(木) 10:30~

内容:こんぺいとうさんのおはなし会があります。

子供も大人也大歓迎!



### ● 展示名 「陶芸作品の展示」

日時:1月5日(月) ~ 1月31日(土)

内容:市内在住の北辰賢二さんの陶芸作品を展示します。

### ● 展示名 「本のおみくじ」

日時:1月5日(月) ~ 1月31日(土)

内容:おみくじをひいて、ひいた色の本の中から1冊を選んでみてください♪

新しい出会いがあるかも!色は全部で5色です。色に関する本も展示します!



# 主催講座・自主講座のご案内

## 令和8年1月の主催講座・自主講座



日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	木	元旦	15	木	心も体も元気いっぱい体操(主) 和太鼓教室 囲碁同好会 エアロリズム体操
2	金	1月4日まで休館	16	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 押し花で飾ろう ローズパン
3	土		17	土	沼田文化研究会 なでしこクック
4	日		18	日	らくらくインターネット 三原盆栽会
5	月	スマホ基本講座( 아이폰 ) ペン字教室 日常の英会話(主) クラフト 手話おおぞら	19	月	スマホ基本講座( 아이폰 ) (主) 日常英会話(主) わくわくパソコン 手話おおぞら
6	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) むくげの会 本郷太鼓 A カトレア 本郷絵画 PC-A 市民大学パソコン VMC	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 VMC P C-A 市民大学パソコン 本郷絵画
7	水	ロコモ体操で今日も元気 筆文字講座 IT 実用 PC 茶道(裏) フォークダンスひまわり会 市民大学料理	21	水	ロコモ体操で今日も元気 筆文字講座 IT 実用 PC 茶道(裏) フォークダンスひまわり会 市民大学料理
8	木	今だから始めたいピラティス(主) 日常のパソコン応用講座(主) たのしむ絵画 アガペーダンス IT さわやか 基礎からの書道 だんすの会 和太鼓教室 パンベグル	22	木	今だから始めたいピラティス(主) IT さわやか 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 カラオケ MC
9	金	毎日コツコツ筋力アップ(主) IT きらら コーラスほほえみ ホームベーカリー	23	金	毎日コツコツ筋力アップ(主) ベーキングラブ IT きらら コーラスほほえみ ほんごう文化協会 押し花で飾ろう
10	土	花みずき 本郷囲碁クラブ PC シニア 大人と子どものアート教室	24	土	花みずき 本郷囲碁クラブ PC シニア
11	日	本郷日本語クラス	25	日	本郷日本語クラス 人物を描こう会 らくらくインターネット
12	月	ピース太極拳 ハワイアンキルト IT あじさい アンパンマン	26	月	ピース太極拳 IT あじさい
13	火	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 オカリナフレンズ 本郷太鼓 B 楽しく韓国語 本郷陶芸	27	火	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 オカリナフレンズ 旅さろん 本郷太鼓 B 楽しく韓国語
14	水	あひるの会 PC-B 歌って健やか講座 Enjoy English 本郷陶芸	28	水	あひるの会 PC-B 歌って健やか講座 Enjoy English
(主)主催講座			29	木	心も体も元気いっぱい体操(主) オカリナフレンズ 沼田川焼物
			30	金	スマホ基本講座(アンドロイド)(主) 毎日コツコツ筋力アップ(主) ボールペン文字講座 沼田川焼物
			31	土	

令和8年1月・2月の催し物



月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場
1月 12日	月・祝	10時30分	第44回 弓の会バイオリン発表会	弓の会(小島 燎)	にいたかホール
2月 8日	日	14時	ウィンド・ブルー 発表会	(有)ウィンド・ブルー	多目的ホール
2月 10日	火	13時30分	三原市老人クラブ カラオケ大会	三原市老人クラブ連合会	にいたかホール



問い合わせ先: 本郷生涯学習センター ☎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8年

1月1日

発行 No.249

## 年頭の挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

皆さまには、日頃より本郷コミュニティセンター運営活動に、  
ご協力、ご支援をいただきまして感謝申し上げます。

当運営委員会では、皆さまにとって、お互いに知識、技術、経験  
等を伝えあい、生涯学習をとおしていつまでも元気に楽しい活動  
をしていただきたいと、心から願い、運営活動に取り組んでいき  
たいと思います。

本年が、馬のように力強く駆け巡る活気溢れる一年となります  
ことを、心よりお祈り申しあげて新年のご挨拶といたします。

令和8年 元旦

本郷コミュニティセンター運営委員会

運営委員長 大貫 祝子



## 第22回 ほんごう芸能フェスティバルのご案内

当コミュニティセンターでは、下記の要領でフェスティバルを  
開催します。舞台では、出演の方々が日頃研鑽した芸能等を披露  
します。出演者一人ひとりに、みなさんの暖かいご声援をお願い  
します。また、ホワイエでは、展示された作品がみなさんの目を  
楽しませてくれます。ぜひ、フェスティバルをご観覧ください。

出演者・関係者一同、にいたかホールでお待ちしています。

期 日 令和8年2月1日（日）9：30 開場 9：45 開演

場 所 本郷生涯学習センター にいたかホール

内 容 コーラス・器楽合奏・舞踊等の芸能発表  
及び作品展示等

主 催 本郷コミュニティセンター運営委員会

\*フェスティバル概要については1月回覧（裏面）を  
ご覧ください。



つなげよう 本郷

裏面に続く

## 《 笑って楽しく椅子に座って転倒予防体操 》

足腰が弱ると、歩くときの躓きや転倒等が気になります。  
あなたの生活から **N** **○** **転倒** を目指して “**転倒予防体操**” を一緒に体験してみませんか。

みなさんの参加をお待ちしています。

日 時：令和8年1月27日（火）18：00～19：30

場 所：本郷生涯学習センター 研修室3（2階）

対 象：大人 募集人数：10名

受講料：200円

持参品：運動できる靴、飲み物、バスタオル

募集期間：令和8年1月5日（月）～23日（金）

申込先：本郷コミュニティセンター相談員 上神

（コミセン携帯電話 080-9130-7730）



## 同好会活動風景

## 『和紙ちぎり絵』の《干支『午』（うま）の作品づくり》



去る12月5日に干支「午」年の作品を制作しました。  
講師の手ほどきを受け、和紙を重ねていくと「馬」が現れてきました。「午」年にあやかって“万事ウマくいく”といいですね。

## 1月（睦月）予定

（※）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		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
2	金		18	日	
3	土	休館日 ～ 1/4	19	月	名水踊ろう会
4	日		20	火	
5	月	名水踊ろう会	21	水	スポーツマーじゃん
6	火		22	木	邦楽さざなみ
7	水	スポーツマーじゃん	23	金	手書きで楽しむ書
8	木	邦楽さざなみ チョークアートを楽しもう(主)	24	土	
9	金	和紙ちぎり絵 手書きで楽しむ書	25	日	
10	土		26	月	
11	日		27	火	ココトレ3B体操 「笑って楽しく椅子に座って転倒防止体操」(単)
12	月		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 カホンでリズムを楽しもう(主)	29	木	オカリナ
14	水	スポーツ吹矢 フレッシュ親子3B いきいき会 楽々貯筋くらぶ	30	金	ラビアンローズ
15	木	オカリナ	31	土	にこにこハーモニカ ドラム同好会 第22回 ほんごう芸能フェスティバル準備
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 「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）→  
今年の干支は「丙午（ひのえうま）」。「勢いとエネルギーに満ちて活動的になる」年だそうです。  
エネルギーに生涯学習に取り組みましょう。「よく光る 高嶺の星や 寒の入り」（村上鬼城）  
お問い合わせ・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8年1月1日  
243号  
船木コミュニティセンター



← たよりHP

## 謹んで新春のお慶びを申し上げます

旧年中は船木コミセンをご利用いただき、またコミセン事業に多大なご協力をいただきましたことに心より感謝申し上げます

本年も一人でも多くのみなさまにご利用いただけるよう各種講座やイベントなどを企画し、地域活性化の一助となるよう努めてまいります  
“ふるさと船木”に根差した当施設をご活用いただきますようお願い申し上げます

船木コミュニティセンター 運営委員長 山下 淳



## 令和8年度 船木コミュニティセンター団体登録について

船木コミュニティセンターを定期利用する団体は団体登録が必要です。

申請書に必要事項を記入し、提出してください。

(申請書は船木コミュニティセンターにあります)

受付期間 令和8年1月5日(月)から1月30日(金)まで

申込み先 船木コミュニティセンター

団体登録をしていただくと使用料が減免になります。

団体登録できる団体は

- ①三原市内に在住または在勤者で構成されている団体
  - ②通常10人以上の利用が見込まれる団体
  - ③原則として月1回以上の利用で、決まった曜日・時間に利用する団体  
(利用日・時間帯は要相談)
  - ④運営組織・活動内容・会費等について定めた会則がある団体
  - ⑤会員の加入脱退についての自由が保障され、常に公開平等の民主的運営が行われている団体
- 新規登録団体のみではなく、継続利用団体(現在当館を定期利用している団体)も提出が必要です。

### コミセンまつり写真展示



コミセンロビーに展示していますのでご覧ください

### 古紙回収ボックス



船木コミセン駐車場に  
古紙回収ボックスが設置  
されました。

365日・24時間開場  
していますのでご利用く  
ださい。



12月5日(金)「アロマでシューズ消臭袋と部屋飾り」の講座を行いました。

シューズ消臭袋は椅子脚カバーを利用。重曹と好みのアロマを混ぜ合わせたものを椅子脚カバーに詰め、リボンで結びます。とっても可愛いシューズ消臭袋の完成です。抗菌作用のあるアロマはシューズの消臭にピッタリ！ また、部屋飾りは土台になるアロマストーンに飾りつけをし、裏面に好みのアロマを垂らして完成！ どちらともどこに置いてどこに飾っても可愛いので活用が広がりますね。

講師からアロマにはリラックス・リフレッシュ効果や免疫力の向上など様々な効果があることを教えていただきました。自分好みの香りづけで毎日を心地よく送れる空間づくりに役立つといいですね。



個性豊かな部屋飾りが出来ました



Merry Christmas



### 忘れ物

コミセンまつりの会場に忘れ物がありました。お心当たりの方はコミセン事務所まで。



## 1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	<div>休館日</div>	18	日	三原地区ソフトボール協会
2	金		19	月	ファンキーズ、沼田川FC(ミニテニス)、QTクラブ、百花、こころ音の会
3	土		20	火	主催講座「パン教室「時短deパン」」 チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ、オリーブC
4	日		21	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会、三原クラブ、茶道グループ
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	22	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、メケアロハハウオリ、沼田川FC(ハトミント・ニュースポーツ)、百花
6	火	パン教室 チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ、オリーブC	23	金	沼田川FC(卓球)、アトワイタ船木
7	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会、三原クラブ、スマイルヨガ	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
8	木	ひまわり、三原JBC、もみじ会、百花、メケアロハハウオリ	25	日	三原市近郷交流会
9	金	椅子に座って健康体操	26	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
10	土	三原JBC、本郷クラブ、サンウィングマシック	27	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ、オリーブC、沼田川グループ
11	日		28	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会、すっきり体操、三原クラブ
12	月	成人の日	29	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)(公財)広島県地域保健医療推進機構
13	火	チョット卓球、本郷ダンスクラブ、船木卓球クラブ、オリーブC	30	金	沼田川FC(卓球)、(公財)広島県地域保健医療推進機構
14	水	ハトンススタジオ、本郷ハトミントクラブ、水曜会、三原クラブ、すっきり体操	31	土	三原JBC、本郷クラブ、レイフラワーラブリ
15	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、スマイルヨガ、沼田川FC(ハトミント・ニュースポーツ)			
16	金	沼田川FC(卓球)、クラブバンド			
17	土	三原JBC、本郷クラブ、こくろRGクラブ			

新年明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお願いいたします



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

令和8年1月1日

回覧

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



たよりHP↑

No.249

1月



## 謹賀新年



北方陶芸教室  
松田講師の作品

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、北方コミセンの運営に多大なるご支援とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。また、地域の皆さまの温かい力に支えられ、さまざまな事業やサークル活動を無事に実施することができました。北方コミセンが、世代を超えた交流の場としてますます活気づいていることを大変うれしく思っております。本年も、安心して利用できる施設づくりと、地域のつながりを深めることができるよう努めてまいります。皆さまにとって、北方コミセンが「また来たい場所」となるよう、運営委員一同一層努力してまいりますので、変わらぬご支援をお願い申し上げます。

## 団体登録の申請を受付中

団体登録を10名以上で行うと、施設利用料の減免が受けられ、活動の幅が広がります。  
令和8年度に北方コミセンでの活動を希望される団体は、お早めにお申し込みください。

### 相談員より

#### ひとこと

新規の団体も  
大歓迎です！  
ぜひお気軽にご相談  
ください。



北方コミセンを定期利用する団体（継続・新規）は団体登録が必要です。申請書に必要事項を記入し、提出してください。

**受付期間** 令和8年1月30日（金）まで  
北方コミセンへご持参ください。

**申請書類** ①団体登録利用申請書 ②団体登録カード ③会則  
④コミセン使用料減免申請書 ⑤コミセン利用申請書（1年間分）

**受付時間** 平日：午前10時～午後4時まで



## （単発講座）はじめてのピックルボールの様子

11月30日（日）、上記の講座を開講しました。ピックルボールひろしまの平岡さんに講師をしてもらい、ピックルボールの道具の説明やルールなどを確認し、基本的な打ち方などを学びました。参加者からは「コツがつかめて、だんだん楽しくプレーできるようになった。」などの声がありました。



日 時：1月23日（金）13：30～15：00

場 所：北方コミセン 第2会議室

受講料：200円

持参物：スマートフォン（機種問わず）

申し込み先：北方コミセン（裏面に記載）

申し込み受付：1月5日（月）～1月16日（金）まで



### スマホ講座

## 単発講座のお知らせ

「もう怖くない！  
らくらくスマホ生活はじめての一步」

裏面に続く

## 支部対抗ビーチボールバレー大会の様子

12月7日(日)、北方コミセン大ホールで「第15回支部対抗ビーチボールバレー大会」が開催されました。

今大会は中高生の参加も多く、37名の方が参加されました。試合は4つの支部に分かれて対戦し、白熱した試合が続きました。優勝は第2支部でした。13年ぶりの勝利ということもあり、メンバーの皆さんは大変喜ばれていました。おめでとうございます。

全勝優勝の第2支部



## 北方地域イベント「子どもたちのクリスマス会」

12月11日(木)、北方コミセンでクリスマス会を開催しました。北方地区に住む幼児から小学生まで、16人の子どもたちが参加してくれました。

はじめに、クリスマスツリーを彩るオーナメント作りに取り組み、その後はパフェ作り体験や大人気のくじ引き大会で大いに盛り上がりました。

子どもたちからは「飾りつけがうまくできた!」「パフェ作りが楽しかった!」など、うれしい声がたくさん寄せられました。



森井さん寄贈のクリスマスツリー

※(主)三原市主催講座  
(単)三原市単発講座

### 1月の利用予定

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)	休館日	17	土	ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
2	金		18	(日)	太極拳A
3	土		19	月	北方栄養学級、卓球クラブ
4	(日)		20	火	(主)スッキリ体操、100歳体操
5	月	卓球クラブ	21	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会
6	火	100歳体操	22	木	茶道教室、北方陶芸、お楽しみクラブ ラッキーズ、BKS
7	水	和楽日、北方太極拳、バトン同好会	23	金	北方陶芸、ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ (単)スマホ生活はじめての一步、めいきゅう
8	木	ラッキーズ、BKS	24	土	Goねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
9	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、北方未来 めいきゅう	25	(日)	三原クラブ、詩吟同好会
10	土	Goねんりん、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス	26	月	足もみの会、卓球クラブ
11	(日)	三原クラブ、ピックルみはら、詩吟同好会	27	火	北方フォークダンス、100歳体操
12	(月)	卓球クラブ	28	水	和楽日、北方太極拳、(主)Excel講座、バトン同好会
13	火	北方フォークダンス、100歳体操	29	木	ラッキーズ、BKS
14	水	和楽日、北方太極拳、(主)Excel講座、バトン同好会	30	金	ほんごうきずな、ニコニコ筋トレ、めいきゅう
15	木	ラッキーズ、BKS	31	土	ピックルみはら、ラウレア、PHXジュニア、フェニックス
16	金	ほんごうきずな、絵手紙らんど、ニコニコ筋トレ めいきゅう			



1月

## 南方コミセンだより

第 319号

令和8年 1月 1日



三原市内の生涯学習だより  
二次元コード

## ～謹んで新年のお慶びを申し上げます～

あけましておめでとうございます。

皆様には、良いお正月を迎えられたことと思います。

これからは、寒さが厳しくなります。体調を崩さないようご自愛ください。

今後も南方コミセンが、皆様の出会いと交流の場となるよう努めてまいります。

引き続き本年もよろしくお願い申し上げます。

南方コミュニティセンター 運営委員長 角広 寛



先生が2人ついて細かい手順を教えてくださいます。

季節感を重視してその時のテーマを決めています。11月は令和8年の干支「午（うま）」の製作をしました。



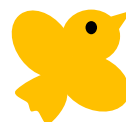
## 講座紹介 折り紙教室

折り紙教室は年5回、5・7・10・11・3月に開催しています。



切る、折るはもちろん、紙を接着したり紐を結んだり、指先を器用に使う細かい作業が頭に良い刺激になります。

出来上がった作品を玄関に飾ると家の雰囲気はぱっと明るくなり、訪れた知人にも評判が良いと好評です。また、孫にあげても喜んでもらえる好評でした。



裏面に続く



初夢とはいつの夢をさすのか、明確な定義はありませんが、元旦から2日にかけて見る夢とする説が一般的なようです。初夢にみると縁起が良いとされる「一富士（いちふじ）二鷹（にたか）三茄子（さんなすび）」のフレーズは広く知られていますが、それぞれについて諸説ある中から解説してみます。

一富士：富士は日本一の山であり、目標達成や成功への道を切り開くとされています。

二鷹：鷹は知性と自由の象徴であり、才能開花とチャンスをつとむと言われています。

三茄子：茄子は豊穰や繁栄の象徴とされ、家庭円満や豊かさを得られるとされています。

## 令和8年1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	木	休館日	15	木	麵打ちクラブ・百歳体操・太極拳・D'Z
2	金		16	金	アップル B・健康体操
3	土		17	土	こすもす体操
4	日		18	日	
5	月	サロンみとしろ・はーとクラブ・気功の会 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	愛碁会・ニコニコ筋トレ・3B 体操・Ray	20	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・3B 体操・Ray
7	水	(主)和太鼓叩いて体幹アップ・心	21	水	キララ・クイーンクッキング (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・カンフー	22	木	長寿会・ととのえヨガ・百歳・カンフー
9	金	食推・健康体操	23	金	クイーンクッキング・健康体操
10	土	ライナーズ・レイフラワー	24	土	
11	日		25	日	
12	月	サロンみとしろ・気功の会	26	月	サロンみとしろ・絵手紙らんど マーガレット
13	火	楽しいパン講座・愛碁会・ニコニコ筋トレ やよい会・Ray	27	火	愛碁会・ニコニコ筋トレ・フランス刺繍 やよい会・Ray
14	水	足ツボ・歌声キャンディ・民謡秀諒会	28	水	民謡秀諒会
駐車場の西側、キュービクルの隣にあります			29	木	百歳体操・D'Z・太極拳
			30	金	アップル B・健康体操
			31	土	こすもす体操



コミセンの資源回収ボックスが新設されました。  
今まで通り分別をして出してください。

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。

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