

中央公民館だより

令和 8 (2026) 年 9 月 1 日
三原市中央公民館
三原市円一町 2 丁目 3 番 1 号
TEL 0848-64-2137
FAX 0848-64-0137



生涯学習だより HP

平和イベント(7/26)報告！

今年の平和イベント「未来に伝える命の尊さ」は、7月26日（日）13時から当館2階中講堂において、収容可能人数いっぱいの150人ものご来場をいただき、朗読劇、読み語り、鍵盤ハーモニカ演奏、合唱と、それぞれの手法で訴えかける命の尊さや平和へのアピールを受け止め、共有する場として大成功をおさめることができました。

今回のイベントにアルコバレノ合唱団（子ども合唱団）が参加してくださったことで、若い歌声が会場全体に響き渡り、これまで以上に未来への希望・期待がふくらむような雰囲気であふれました。また、合唱団員のご家族もたくさん応援に来られていたのか、30歳代～40歳代と見える来場者がこれまでになく多く、幅広い年齢層が一堂に会して平和への願いを確認する場としてたいへん貴重な時間となりました。



アンケートにも多くの方が答えてくださり（101筆）、出演者に向けた賛辞や共感、応援の聲がたいへん多く聞かれました。また、「初めて参加した」という記述だけでも11筆あり、イベントについて「知人・友人」から知った（41.6%）という結果と合わせると、『横』への確かな広がりを感じることができました。二桁を数えた「来年も参加したい」という主旨の記述も、私たち主催する側の背中を押してくれるうれしい声です。

一方で、「事前申込みは、しないといけないものなのか？」といった声や、出演者席の表示に関する課題の提起（エリアが明確でなかったためかトラブルになりかけた）、空調に関する要望（調整ができる様にしてほしい）などという声も聞かせていただきましたので、次年度に向けてできることはどんどん改善していきたいと思います。皆様、本当にありがとうございました。

自主グループ突撃インタビュー No.73 「講座自慢をお願いします」

初めての茶道 花がたみ

私たち「はながたみ」は、三原市の講座で3年間、その後同好会として10年、今年で14年目を迎える裏千家茶道です。

ずっとお世話になった宮本先生は今年卒業され、今は竹内先生と土田先生にご指導いただいています。メンバーは10人ほどで、和気あいあいと楽しくお稽古に励んでいます。中央公民館3階の和室で、毎月第2月曜日の13時30分から15時30分まで、お茶の作法やいただき方などのお稽古で、笑顔の絶えない明るい教室となっています。

また、作品展示・学習発表会では毎年お茶席のデモンストレーションを行い、一般の来

場者の方にもお茶を楽しんでいただいています。お湯が沸く時の「シュンシュン」という音は、私たちの心を和ませ、心豊かなひとときを味わうことができますよ！

随時生徒さんを募集しています。立礼棚（りゅうれいだな）でしていますので、膝の悪い方でもどうぞご遠慮なく、いつでもお気軽に見学におこしください。



くぼひろし 久保宏司さん来館！



今年の平和イベント関連アート作品展示は、図書コーナーの一部を除いて8月7日に終了しました。1ヶ月弱の展示期間ではありましたが、古谷巖さん、久保宏司さん、藤城清治さんの作品を中心に、たいへん多くの来館者の方が鑑賞してくださいました。また開催期間中には、8月号で紹介しましたように古谷巖さんが来館され、展示の様子をご覧になりました。

同じく、大型の作品を出展いただいた久保宏司さんも数度にわたり来館され、展示状況を確認するとともに鑑賞いただいた方に積極的に話しかけられ、作品に込めた平和への思いやエピソードなどを語ってくださいました。

雑感折々

私がいち市で21年間続けた人形劇団を解散したのは14年前のことです。その時に、吹田人形劇コンクールで賞を頂いた「ぞうくんのさんぽ」の人形だけは処分できず、解散から5年後にはもう一度だけ集まってこの人形で公演をしようと約束しました。

人形劇は総合芸術だと思います。脚本・人形・舞台美術・音楽・演出・読み合わせ・立ち稽古などそれぞれの得意分野で自分の役割を果たし、同じ方向性を持って一つの作品を創り上げた時には、何物にも変えがたい喜びがあります。社会教育と言うと、堅く聞こえますが、人と人を結び、共に学び共に創り、共に喜び合える経験が人の心を豊かにし、生活に張りりと生き甲斐をもたらしてくれるのだと思います。友達以上家族未満の仲間と、子育てや様々な悩みを打ち明けながら過ごした日々は、今でも宝物です。

団員それぞれに様々な事情をかかえながらの現在ですが、14年を経てようやくリバイバル公演を行う事が決定し、再び気持ちは一つになりました。





↑ たより HP



糸崎コミセンだより

第329号 令和8年9月1日

自主講座紹介 現在 30 の自主講座（地域団体 4）が活動されています。興味がある方はぜひ見学においでください。

スイーツスクール いとさき

令和8年度より復活した講座です。
毎月第2・4月曜日9時から楽しく活動しています。手作りはとてもおいしいですよ。



座ってできる体幹トレーニング

活動日 毎月第2・4木曜日 10時から

昨年度まで市主催講座として活動していましたが、今年から自主講座に移行し活動を継続しています。体幹を鍛えています。きつそうに感じますが、椅子に座ってのトレーニングですから、思ったより体への負荷は感じず、続けていくことができます。



単発講座 7/26(日)フレスコボール体験教室を開催しました。あまりなじみのない球技ですがお互いを尊重し、相手にやさしいボールを返して、続ける楽しさを感じることができました。

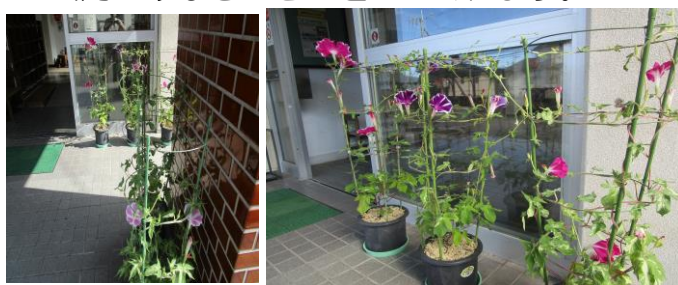


8/13(木)に駅前町内会夏祭り開催

夏祭りとして慰霊祭、盆踊りを計画、町内の方々がたくさん参加され、楽しく、有意義な地域交流ができました。子どもたちは、夜店の屋台を体験大変満足でした。



赤石さんから今年も朝顔が届きました。夏の花が玄関でみなさんを出迎えてくれます。



お願いと注意



コミセン敷地内全面禁煙にご協力ください。
また、敷地外で喫煙する場合に
入り口前の水路等にポイ捨てる
ことのないようにしてください。



健康のために禁煙をお勧めします。



← 生涯学習だよりHP

中之町コミセンだより

第335号

中之町・深町の盆行事

今年も中之町・深町で恒例の盆行事が開催されました。

中之町では13日(木)中之町小グラウンドで、昨年1年間にお亡くなりになった方を偲ぶ「慰霊のタベ」が執り行われ、準備された祭壇に多くの町民が献花や焼香に訪れました。その後、「中之町盆踊り保存会」の皆さんのリードで300人以上の町民が夏の一夜を楽しめました。

深町では15日(土)三原市無形文化財に指定されている太鼓踊りを「深町太鼓踊り保存会」の皆さんが一日かけて深町全域を踊って廻られ、盆行事を盛り上げておられました。最後に深小グラウンドで行われた盆踊りには町民200人が踊りとゲームで楽しめました。関係者の皆さん、お疲れ様でした。



中之町「慰霊のタベ」



深町盆踊り

9月－残暑対策をしっかりと！

今年は猛烈な暑さが続く夏でした。9月も残暑が厳しいという予報が出ていて、7月～8月で夏バテした身体には大変な負荷がかかる時期でもあります。

日中は真夏並みで「高温多湿」になりやすく身体の熱が逃げにくい状態が続きます。

一方で朝夕は気温が下がることもあり知らない内に体を冷やして、免疫力が落ちてしまうこともあります。

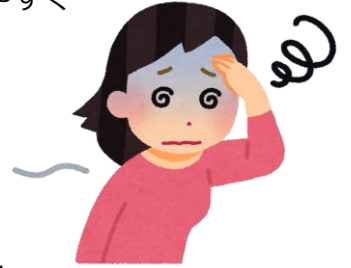
これらの対策として、適切な室温調整や小まめな水分・塩分補給、遮光・通気性の良い服装をするなどのことが大切です。

コミセンの利用についても以下のようなことがポイントです。

- 室温は28度を目安にエアコンを調整する。
- 喉が渇く前から水分補給し、汗を多くかく日は塩分も補給する。
- 暑い日向から室内に入ったら少し休憩し、室温に身体を慣らしてから授業や運動に入る。

高齢の利用者が多いコミセンです。決して無理をせず、お互いの体調を気遣いながら学習を進めて下さるようお願いいたします。

万一、体調不良の方が出た場合、すぐに事務室の生涯学習相談員まで連絡して下さい。



コミセン体験講座の生徒募集中！「気楽に蕎麦打ち体験」

日時：9月28日(月) 9時～13時 (定員12名)

蕎麦打ち体験～ザル蕎麦の試食

講師：梶本 明さん&沼田東コミセン蕎麦打ちクラブの仲間たち

場所：中之町コミセン1階調理実習室

参加費：1,700円(講師制作の試食&生徒さんの打ちあがり蕎麦持ち帰り)

受付期間：9月7日(月)～21日(月)

準備物：エプロン、タオル、筆記用具

お申込みは中之町コミセン(0848-64-4099)



三原東高校生の「スマホ講座」を開催します(^~♪

初歩からのスマホ使用法&困ったことの個別指導もしてくれます。

日時：10月2日(金) 13時30分～15時

場所：中之町コミセン2階集会室

講師：広島県立三原東高校3年生18名(参加費：無料)

主催：中之町連合自治会 申し込み締め切り：9月25日(金)

お申し込みは、最寄りの町内会役員、もしくは中之町コミセン(0848-64-4099)まで



回覧

宮浦コミセンだより

9月号



↑たよりHP

令和8年度 宮浦コミセン単発講座①

「やさしい美活トレーニング」より

7月25日(土)に、今年度第1回目の単発講座「やさしい美活トレーニング」を実施しました。受講受付は、7月6日(月)の午前10時からでしたが、この日の正午には10名の応募があり、7月8日(水)には定員の15名に達しました。改めて、健康志向のニーズの高さを実感させられました。講座は、座ってできるストレッチから始まり、正しい姿勢を維持するための筋力トレーニングが行われました。次に、立った状態でのステップやウォーキングへと発展していきました。今回の講座は、「正しい姿勢」がキーワードだったようです。実施後のアンケートでは、
○「体の姿勢が悪いので、美活トレーニングは大変役にたちました。」
○「とても楽しく動けました。1時間では物足りなかったです。また参加したいです。」等の感想がありました。



宮浦西部町内会「地域サロン」より

7月27日(月)に宮浦西部町内会のリーダーシップのもと、「地域サロン」と銘打って、料理教室が実施されました。当日は、近隣町内会からも有志が参加し、約20名の料理教室となりました。この「地域サロン」は、今年度2回目で、前回は手芸「クラフト編み(小物入れ)」でした。同じ町内会どうしても、相互の交流が図られず、一人一人が孤立化していく傾向を踏まえ、行事を計画することで良好なコミュニティを形成していこうとする取り組みです。



夏休み 宮浦6丁目合同ラジオ体操より

7月21日(火)から8月31日(月)の間、日曜日と盆を除く毎日、宮浦コミセンの隣にある宮浦第三公園を会場として、早朝6:30よりラジオ体操が実施されました。宮浦6丁目は、宮浦西部町内会と宮浦西部町内会からなり、それぞれのリーダーが声を掛け合って行われたものです。今年が3回目ですが、親子での参加もあり、参加した皆さんは、清々しい一日のスタートになったと思います。



令和8年度 宮浦コミセン単発講座② の予告

「たのしい草木染～エコバッグの染色をしよう～」

宮浦コミセンでは、第2回目の単発講座として「たのしい草木染～エコバッグの染色をしよう～」を実施する予定です。大まかな要項を右に示していますので参考にしてください。世界に一つだけのマイエコバッグを作ってみましょう。詳しくは宮浦コミセンだより10月号と広報みはら10月号に掲載されます。



募集要項

期日：令和8年11月11日(水)

時間：13:30～15:30

場所：宮浦コミセン 調理・実習室

講師：岡田 朋子 先生

定員：10名(先着順)

申込期間：令和8年10月5日(月)

～

令和8年10月30日(金)

申込方法：宮浦コミュニティセンター
に電話申込をしてください。

☎ 0848-62-7944

持参物

① 参加費 1200円

(受講料200円 材料費 1000円)

② エプロン、タオル、厚手のゴム手袋

暮らしの歳時記

彼岸(ひがし)：秋分の日を中日として、その前後3日ずつの一週間は秋の彼岸と呼ばれます。太陽が真東から昇って真西に沈む秋分や春分は、西にあるとされる「あの世(彼岸)」と、対極としての「この世(此岸)」が最も通じやすくなると考え、墓参りをする風習があります。そして、この時期川辺などに咲くのは「彼岸花」で、緑の中に鮮やかな赤い花がひと際目をひきます。今年は9月23日(水)が彼岸の中日です。



彼岸花：曼珠沙華とも呼ばれます。



沼田東コミセンだより



地域とつながる第五中平和学習

7月16日（木）地域の方4名が戦争や原爆の体験を第五中学校全生徒に語りました。コミュニティスクール制度が今年から始まり、学校運営協議会で論議し、実現したものです。戦争体験が2名、原爆体験が2名の構成で1学年の生徒が図書室に集まり、他の学年は各教室でリモート授業でした。

その後の各学年の生徒の感想文には「改めて戦争の悲惨さを学ぶことができました。戦争は日常の幸せを奪ってしまうからこそ、人を尊重して生活したいと思います。」など多くの平和を願う思いが書かれていました。



自主講座紹介

マージャンで脳トレ！

楽しいマージャン教室は多くの受講生で賑わっています。最初は一台であったマージャン卓は参加者が増えたため、現在は4台がフル稼働しています。参加者は「脳トレにもなり仲間との交流もでき、さらにゲームとしての楽しさもあって毎日が待ちきれません。」と真剣な表情でした。9月からはさらに活動日を増やす予定です。



体験講座紹介

南半球世界一周クルーズ！

7月27日（月）本年2回目の体験講座を開催しました。108日間の南半球の世界一周クルーズを体験された講師が、映像を通して各国の状況や歴史、文化を紹介しました。日頃体験できない世界の状況を見て受講者は「クルーズ旅行に行ったような気持ちになりました。少しでも世界の様子が理解できて良かったです。」と笑顔でした。



そば打ちで五中と交流！

7月24日（金）に第一回目の「沼田東そば打ち倶楽部」と第五中学校ボランティア部のそば打ち交流に続き、8月28日（金）に第二回目の交流会を開催しました。メンバーも変わり、合計で13名の生徒がそば打ち体験をしました。「地域の方に丁寧にそば打ちを教えていただき、交流ができたことが嬉しかったです。」と生徒は笑顔でした。



コミセンカフェ田園でも平和学習！

毎回様々なイベントで賑わっている「コミセンカフェ田園」。8月4日は3名の地域の方が戦争体験を語る「平和学習」を行いました。戦後81年目を迎える今年、平和を願う貴重なイベントになりました。「改めて平和の大切さを痛感しました。これからも平和への思いを強く持ちたいと思います。」と受講者は真剣な表情でした。



職場体験学習が始まります！

毎年、9月に行われる市内中学生の職場体験学習。今年は9月8日（火）から10日（木）までの3日間、第五中学校2年生男子3名、女子2名の5名がコミセンで体験学習を行います。

様々な講座との体験・交流、コミセンカフェ田園の世話・交流、調理体験等、盛りだくさんの内容を計画しています。



地域トピックス

稲がすくすく育っています！

市内でも有数の田園地帯である沼田東町。5月から6月に植えられた稲の苗は災害もなく太陽の日を浴びてすくすくと育っています。

夏の盛り、青い空に真っ白な雲が浮かぶ水田地帯。広い田園を風が通り抜けていきます。田んぼの緑が風と共に波打って、稲の海のようにです。秋の収穫が楽しみです。





生涯学習の主役はあなた！

みんなで創造 生きがいロマン

須波コミセンだより



↑たよりHP



楽しみながら健康に！ 「健康吹き矢講座」の紹介

「運動は少し苦手だけど、健康のために何か始めたい。」
「最近、深呼吸をする機会が減っている気がする。」
そんな方にぜひおすすめしたいのが、老若男女だれでも気軽に楽しめる「健康吹き矢」です。

吹き矢と聞くと「難しそう」「忍者みたい」というイメージがあるかもしれませんが、実は誰でもすぐにコツを掴める安全で魅力たっぷりの生涯スポーツです。

今注目の「吹き矢講座」の魅力をご紹介します。

「健康吹き矢の魅力」

- ・驚きの健康効果（腹式呼吸でリフレッシュ）
- ・正しい姿勢と体幹の強化
- ・ゲーム感覚で楽しく集中！ ●●●●●
- ・集中力アップと抜群の爽快感
- ・安全＆誰でもすぐに始められる



会員募集中です。ぜひ一緒に！

詳しくは、須波コミセンまで。Tel 0848-67-0512

すなみほっこりサロン情報



【6月2日(火)】 ●●●●●
CIR(国際交流員)ジェイク・ロコブさんをお招きしてニュージーランドの話を聞きました。

【7月7日(火)】 ●●●●●
曲を聴いて題名を当てるイントロゲームで盛り上がりました。カルタ感覚で楽しめました。

開催日時：毎月第1火曜日 13:30～15:30
場所：須波コミセン調理室
対象：須波地域にお住まいの皆さま
参加費：1回100円（茶菓子代として）



【8月4日(火)】 ●●●●●
懐かしい歌に手ぶりを付けて歌いました。トランプやビンゴゲームもしました。

スマホ活用術～スマホの「困った」を解決～

「スマートフォンを買ったけれど使い方がよくわからない…。」
「家族や知人に聞いても、結局覚えられない…。」
「便利そうだけど、変なボタンを押して壊れたり変なお金を請求されたりしないか不安…。」

そんなスマートフォンに関する日頃の疑問や困りごとを、基本からスッキリ解決できる『スマホ活用術～スマホの「困った」を解決～』講座を開催いたします！

詳しくは、広報みはら10月号をご覧ください。

10月の体験講座

日時：10月22日(木曜日) 10:00～11:30
会場：須波コミセン会議室
持ち物：スマートフォン 筆記用具
(iPhone/Android どちらも対応)
定員：12名 ●●●●●
受講料：200円
申込み：10月5日(月)～10月20日(火)
須波コミセン Tel 0848-67-0512

“人こそ宝”
なかまと学習
まちを元気に

幸崎コミセンだより



回覧

↑ だより HP

《子ども体験教室のご案内》

* 9月バルーンアート・バルーンで海の生きものを作ろう！

日時：9月26日(土)10時30分～12時00分

場所：幸崎コミセン・図書室 講師：川内文香さん

対象：4歳～小学生(小学3年生までは保護者同伴推奨)

定員：7名(先着順) 参加費：500円(材料費)

持参品：飲み物(水分補給) 募集期限：9月18日(金)

★申し込み先：幸崎コミセン(0848-69-0001)へ。
幸崎町生涯学習推進会議主催



自主講座紹介 歌声教室



『歌声教室』(代表者：砂田紀子さん)は、講師：西原一満先生の電子ピアノの伴奏に合わせ、みんなで一緒に大きな声で歌って元気で過ごせる体になることを目的として、毎月第1・3火曜日の13:30から15:00に1階・図書室で活動しています。

いろんなジャンルの曲を歌って、皆さんと楽しく過ごしましょう。

※体験希望の方は幸崎コミセンまで
お問い合わせ下さい。

幸崎小学校『七夕集会』



7月8日(水)、幸崎小学校で『七夕集会』が行われました。幸崎町老人クラブ連合会の方がゲストティーチャーとして招かれ、老人クラブが用意してきた笹に、子供たち(1・2年生)が願い事を書いた短冊や七夕飾りを、グループに分かれ飾り付けた後、子供たちはゲストティーチャーから笹船作り、竹ぼっくり遊びの指導を受け地域の文化や昔の遊びに触れました。会の終わりに、子供たちから感謝の気持ちを込めてゲストティーチャーの皆さんに、手作りの自画像をプレゼントしました。子供たちの願い事が、かなうといいですね。



鷺浦コミュニティセンター便り

双鷺洲



▲三原市 HP

三原市内各施設の
生涯学習だよりや
バックナンバーが
ご覧いただけます。

発行

鷺浦コミュニティセンター
電話&FAX：0848-87-5004
Eメール：sagiurac@mail.mcat.ne.jp
生涯学習相談員 益岡あゆみ

障子張り替えました～！

7月27日(月)、鷺浦コミセン運営委員数名で、和室の障子を張り替えました。殆どの方が障子の張り替えは初めてで戸惑いながらの作業でしたが、とても綺麗になり部屋が明るくなりました。ご協力ありがとうございました。



寄贈絵画展示のお知らせ

このたび、ご寄贈いただきました佐木島ゆかりの絵画作品2点を新たに鷺浦コミセン2階ロビーに展示させて頂きました。お立ち寄りの際は、ぜひ御覧下さい。



『春夏秋冬写真展』

たくさんのご来館、
ありがとうございました。

※作品展に関するご意見ご要望がございましたら、ぜひ一度ご相談下さい。情報もお待ちしております。

鷺浦コミセン 相談員 益岡まで

【体験講座】

～いつまでも、自分の足で歩く！ 美味しく食べる！～

フレイル予防の食事

「最近、食事の量が減ってきた気がする…」

「しっかり食べているつもりなのに疲れやすい…」

そんな変化を感じていませんか？

年齢とともに心身の活力が低下する状態を『フレイル』と呼びます。でも大丈夫！フレイルは、日々の食事をほんの少し工夫するだけで、しっかり予防・改善できます。



※写真はイメージです。

9月15日(火)

定員
残りわずか！

時 間：10:20～13:00

場 所：鷺浦コミュニティセンター
1階 調理実習室

講 師：今川 奈菜さん

持参物：お米0.5合 飲み物 筆記用具
エプロン ハンドタオル マスク

受講料：1700円(材料費込み)

【お申込み・お問合せ】0848-87-5004

鷺浦コミュニティセンター 相談員 益岡まで

スマホ・パソコン相談会

場所：鷺浦コミュニティセンター

9月7日(月) 13:00～16:00



スマホお困りごと相談会

場所：さぎしま碧

9月14日(月) 11:30～15:00

9月28日(月) 11:30～15:00



文 藝

・盆踊りふるさとの味懐かしむ
・新調の孫にも衣装浴衣かな
・上戸てふ今は昔の生身魂
・草の花一朶に込めし和の祈り
・盆休み傘寿の祝い子と孫と
・酷暑なり海水浴も見送られ
・早世の亡父の残生授かりて
・吾は生かされしか八十路を生きおり

あ ち ち
こくしよ
さんじゅ
いきみたま
い ち だ
ぶんか
一 草
道

熱中症にご注意下さい！

～こまめに水分を補給しましょう～



海辺教室と海浜レクリエーション

鷺浦小学校より

7月13日(月)に海辺教室、7月18日(土)に海浜レクリエーションを行いました。
海辺教室では、三原市生活環境課から講師の先生に来ていただき、佐木島の海に住む生物を採取し、名前を資料から見つける体験型の学習を例年行っています。
今年度は、初めて見る生物など70種類ほど採取し、生きた良い学びになりました。



海浜レクリエーションでは、PTA 役員が考えた皆で楽しめるゲームをしたり、スイカ割りをしたりして楽しみました。今回も白須克子さんにご協力頂き、おいしいカレーライスをいただきました。



海での活動ができるのは、佐木島の豊かな自然と海の綺麗さを保つための活動をしていただいている島民の皆様のおかげです。毎回大変充実した体験を子どもたちが行っており、感謝の気持ちでいっぱいです。

ご家庭で不要になったものはありますか？

鷺浦小学校では、毎年交通安全教室や、餅つき大会を行っています。
もしご家庭で不要になった子供用の自転車や、白や杵などがありましたら、学校にいただけないでしょうか。



また、島民の皆様との交流をもっと計画していきたいと考えています。子供たちに、体験させてあげたいことや、交流の場がありましたら、学校までお知らせいただけたらと思います。

鷺浦小学校 87-5222



公式 note

朝夕は涼しい風を感じる季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。八月下旬の残暑が続く中、防除を行いました。昨年サビダニが多発した園地もあり、今年は追加防除を予定しています。夏芽が伸び混雑してきたため、九月には夏秋梢処理を摘果と併せて進めます。暑さ厳しき折ですが、引き続きどうぞ宜しくお願い致します。

三原市地域おこし協力隊 柴田 将志

頭の体操？

6人の方に答えから連想する漢字一文字を聞いてみました・・・皆さんは、この6つの漢字をヒントに答えを考えてみてね。

8月号の答えは、『花火』でした！

皆さんは今年の夏も花火を見られましたか？



盆踊り大会 2026



まったりクラフト

A4 サイズの仕切りラック

【6月～8月の作品】

