



大和文化センターたより

回 覧

令和8年9月1日発行
三原市大和文化センター
三原市大和町下徳良111
TEL 0847-33-1115 (FAX兼用)

こちらの二次元コード
からも三原市内の生涯
学習たよりがごらんい
ただけます



「姿勢正しく 柔軟体操
で健康増進！」講座

体験講座

「健康増進 ストレッチ
体操！」講座

年齢とともに、また知らないうちに体のゆがみや姿勢の悪化が体調や健康に害を及ぼします。その姿勢のゆがみを矯正する柔軟体操をすることで、改善をはかり、健康維持・増進につなげてもらう講座です。

- ① 椅子に座って、「座り姿勢」を整える
- ② 呼吸を整える
- ③ 肩や腰など体全体をストレッチでほぐす
- ④ 姿勢を保つために必要な筋肉を鍛える体操を行う

このメニューで体全体をほぐし、温めることで、むくみがとれスッキリとします。

- ・開催日 9月9日(水曜日)
10:00~11:30
- ・場 所 大和文化センター 2階 和室
- ・講 師 宮本 千恵さん
- ・定 員 10名~15名(定員になり次第、締め切り)
- ・受講料 200円
- ・申込期限 7月21日~9月7日
- ・持参物 飲み物(給水用)、ヨガマット
(ない方は「バスタオル」で可)、タオル

※運動のできる服装での参加をお願いします

筋肉をほぐすストレッチと負荷を少し与える体操を行い、体幹と筋肉を刺激することで、『健康増進』につながる体験講座です。

◎具体的には、

- ①柔軟性をたかめる
- ②筋肉の強化、維持
- ③バランス力

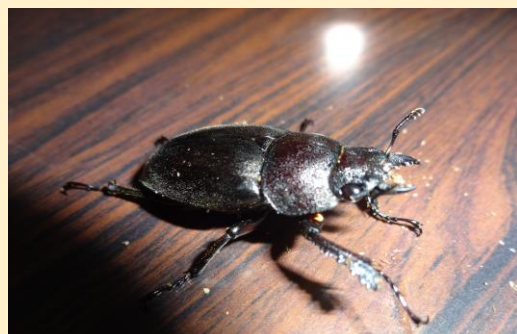
をミックスした体操、ストレッチを行います。
明るく、楽しい雰囲気の中で、健康づくりが体験できる講座です。(男性向けの講座です)

- ・開催日 9月26日(土曜日)
10:00~11:30
- ・場 所 大和文化センター 2階 和室
- ・講 師 上田 里恵さん
※IYC認定 ヨガインストラクター、介護
予防運動指導員
- ・定 員 10名(定員になり次第、締め切り)
- ・受講料 200円
- ・申込期限 7月1日~9月18日
- ・持参物 飲み物(給水用)、ヨガマット
(ない方は「バスタオル」で可)

※運動のできる服装での参加をお願いします

クワガタムシを飼っています

昔はラジオ体操が終わったらすぐにカブトムシやクワガタムシを採りに我先に走ったものでしたが、ラジオ体操もなくクワガタを採りに走り出す子がいなくなったのは残念です。



○ 9月の休館日

毎週火曜日 1日、8日、15日、29日

祝日 21日(月)、22日(火)、23日(水)

○ 絵本とおはなしの時間

日時 6日(日) 14:00~14:30

日時 12日(土)、19日(土)、26日(土)
10:30~11:00

○ 展示名「認知症とともに生きる」

日時 9月2日(水)~30日(水)

内容 認知症について、理解を深めるために参考となる本を紹介します。

○ 展示名「星新一生誕 100 年」

日時 9月2日(水)~14日(月)

内容 SF 作家星新一生誕100年にちなみ、『きまぐれロボット』などのショートショート作品を展示します。

○ 展示名「月が綺麗ですね。-秋の夜長に読みたくなる本たち-」

日時 9月16日(水)~30日(水)

内容 秋は、月が一年の中でもひととき美しく見える季節です。月や夜空が印象的に描かれる小説や、月を知る本を集めて展示します。

○ 講座「もっと便利に使ってみよう！図書館 HP 活用講座」

日時 9月24日(木) 10:30~11:30

場所 大和図書館内

内容 スマートフォンなどを使用した本の検索・予約・貸出延長方法などを図書館員が説明します。インターネットで図書館をもっと身近に！

対象 利用者カードを持っている人(市外在住の人也可)

定員 4名

用意するもの スマートフォン、タブレット端末、ノートパソコンのいずれか

申込み 9月20日(日)までに大和図書館へ

○ お知らせ

大和中学校生徒さんが、「秋」をイメージして作成した飾りを、絵本コーナーに展示します。そばに秋の絵本も置いています。あわせてご覧ください。

展示期間 9月10日(木)~10月10日(土)

展示場所 絵本コーナー

大和図書館からのお知らせ

9月号 神田公民館だより

倉庫の **お宝 発見****神田婦人会**

No 1

昭和31年3月～令和6年3月解散（解散時は神田女性会）

婦人会広報「**なでしこ**」

昭和53年「第3号」～平成9年「第41号」

廊下に展示中

解散時の会長の承諾を得ています

当時の生活や行事、活動等、なつかしい風景がよみがえります。みんなで苦労して編集した広報誌。完成したら会員の皆さんに配布し、たくさんの人に読んでいただいたことなど思い出されると思います。是非、ご覧ください。



参考 神田婦人会

旧神田村においても、婦人の地位向上、家庭生活、社会環境の改善をねらいとして昭和23年3月発足。

蔵宗・篠・萩原・福田・上徳良・下徳良の6支部で、総会員数は800余人。

昭和30年代より高度成長期に入り、生活改善・政治教育・保健衛生・厚生・経済の5部を専門化し研修と実践に取り組んだ。農協との関係もあり広い分野にわたる取り組みが行われた。

（大和町誌:昭和58年2月15日発行より抜粋）

**祝 敬老**

ご長寿 おめでとうございます。
いつまでもいきいきとお元気で過ごされますようお祈りいたします

神田地域敬老者数（8月現在）

蔵宗	地域	34人
篠	地域	28人
萩原	地域	133人
福田	地域	53人
上徳良	地域	184人
下徳良	地域	195人

10月18日(日)だいね元気まつり

神田公民館が

展示会場になります。

ぜひ、皆さんの力作をご覧ください。

**12月のお楽しみ講座****12月 1日(火) 年越しそば打ち体験****12月16日(水) しめ飾りを作ろう**

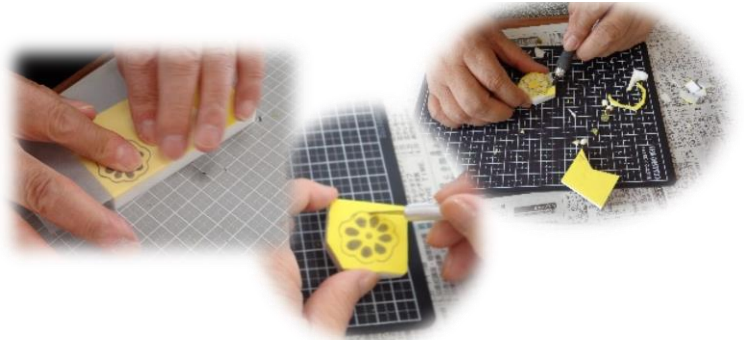
裏面につづく

【体験講座】楽しもう 消しゴムはんこ

7月17日



最初は緊張気味の様子。
自分で作ったはんこがきれいに押せたらみなさん大喜びでした。



消しゴムに転写して模様の線にそって削ったり彫っていきます。

出来上がったはんこ

- * れんこん
- * たこさんウインナー
- * ミカンひと房



作成したはんこを押してみました



先生の作品もお借りして、世界でひとつだけの素敵なオリジナル作品が出来ました。



国際交流事業 8月9日(日)

大和町国際交流協会主催 「日本文化を学ぼう～夏のうちわ作り～講座」を開催
大和町在住のベトナムから来ている技能実習生が参加しました。

白紙のうちわに花火の模様になるように色を付けていきます。かわいくて個性的なうちわが出来ました。



うちわが夏らしいかわいい模様に仕上がりました。みなさん大喜びでした。

学習相談、施設利用のお問い合わせは、神田公民館まで

TEL:0847-33-1725 FAX:0847-33-0316 迫田・金川



←だより HP

大草公民館だより

回 覧

9月号
令和8年9月1日



二次元コードで
三原市内各施設
の生涯学習たよ
りがご覧いただ
けます。



9月・10月 行事予定

- 9月 9日(水) ヤシャブシの実で染める (染めを楽しむ草木の会)
9月 11日(金) ピーマン味噌、他 (糶 友の会)
9月 12日(土) 桑の葉を使って etc. (そうじゃ草楽)
9月 17日(木) お月見団子いろいろ (お試しクラブ)
9月 20日(日) 敬老長寿祝賀式祝賀会 (大草自治振興会)
10月 4日(日) 竜王山登山道草刈り・整備 (大草自治振興会)
10月 11日(日) 三原市市民体育大会
10月 12日(月・祝) 竜王山早朝登山 (大草自治振興会)
10月 18日(日) だいわ元気まつり (大和町自治振興連合会)

染めを楽しむ草木の会

毎月第2水曜日

ヤシャブシの実で染める

日 時 9月9日(水) 9:30～
場 所 大草公民館 調理実習室
参加費 100円(会員以外)
持参物 ヤシャブシの実(あれば)
ハンカチ等染める物

糶 友の会

毎月第2金曜日

ピーマン味噌、他



日 時 9月11日(金)
場 所 大草公民館 調理実習室
参加費 500円
持参物 エプロン、マスク、三角巾

そうじゃ草楽

毎月第2土曜日

桑の葉を使って etc.

日 時 9月12日(土) 9:00～
場 所 大草公民館 調理実習室
参加費 100円(会員以外)
持参物 桑の葉(あれば)、
エプロン、マスク、三角巾

※ 9月8日は語呂合わせで『桑の日』
春の若葉に比べて肉厚で栄養や風味
がしっかり蓄えられているそうです。

なんでもお試しクラブ

毎月第3木曜日

お月見団子いろいろ

日 時 9月17日(木) 9:00～
場 所 大草公民館 調理実習室
参加費 実費
持参物 エプロン、マスク、三角巾

※ 中秋の名月(十五夜)は 9月25日
(金)。一年で最も月が美しいと言われて
います。ススキと団子15個、秋の実り
を供えて月を愛でます。

第42回

大草納涼夏祭り大会

8/13



ギリギリまで心配
されたお天気です
が、みなさまの願
いが届き、無事実
施できました。

—感謝—



9月号

和木公民館だより

令和8年9月1日
三原市大和町和木
1531-6
FAX/TEL
(0847-34-0804)

回 覧



たよりHP

「敬老会」の ご案内

和木・箱川地域75才以上の方を対象に敬老会を開催いたします。

日 時 : 9月20日(日) (受付10時～)

場 所 : 大和保健福祉センター 2階 集会室

敬 老 式 : 10時30分～

記念撮影 : 11時～

会 食 : 11時30分～

演 芸 : 多彩な演芸をお楽しみください。



7/18(土) ～体験講座～ 簡単ちぎりパン作りに挑戦しました。

初めての方でもおすすめ！

ポリ袋とフライパンだけでできる簡単で、器具もほとんど汚さずに短時間でふっくら美味しく焼けました。

今回作った中身は、《ベーコン・チーズ》《きんぴらごぼう》《ポテトサラダ》の3種類の具材です。焼きあがったパンは、外は香ばしくそれぞれの具材の旨みが生地と相性抜群でした。



～主催講座～「生活を楽しむ講座」

7/25 【虫よけアロマスプレー】

8/8 【フラワーチャーム】を作製しました。



酷暑なり安全保障討論会

弘子

旗までの順番長しき氷

あや

確認の消費期限や半夏生

恵美子

にぎやかにでで虫探す孫の供

ふゆい

立ち漕ぎのペダルも軽き雲の峰

文

鮎を焼く香にひとすじの風きたる

みお

【自主講座】
夕風 大和支部さんの
俳句を紹介します。



=裏面に続く=

グラウンドゴルフ大会開催のご案内



和木地域の皆様の健康増進の一環としてグラウンドゴルフ大会を開催します。
多数の皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：9月27日（日）（雨天の場合 中止）

中止の場合は、当日朝7時30分告知放送を流します。

受 付：9時～

開会式：9時30分

場 所：和木ふれあい交流センター（旧和木小学校グラウンド）

対 象：小学生以上

申込み：各地区保健体育部員まで

お問い合わせは、和木公民館へ

参加者募集



第44回 和木地区盆踊り大会が開催されました！！

8月13日(木)和木青年会の主催で恒例の和木地区盆踊り大会が、盛大に開催されました。

大勢の親子連れや帰省客もたくさん駆けつけ、ご先祖様を偲びながら懐かしい昔話に花が咲きました。

盆踊りのほか、餅まきやお楽しみ抽選会も用意され楽しいひと時を過ごすことができました。

和木青年会を中心にお手伝いいただいた皆様方に深く感謝いたします。

ありがとうございました。



公民館の利用について、ご意見
ご要望などお寄せください。

生涯学習相談員

福庭・松田



榎梨公民館だより 9月号

体験講座

ぷるんとやさしい手作り石けん♪

保湿性の高い 石鹸を作ります

グリセリンの保湿効果で、しっとりなめらか。
やさしい石鹸を手作りしてみませんか？

アロマオイルを入れて
お好きな香りに♪



日時 9月24日(木) 13:30~

受講料 1,200円

定員 12名(先着順)

例えば、ラベンダーの香り等



地域活性事業



南フランスの家庭料理



8月19日、「南フランスの家庭料理教室」を開きました。
今回のメニューは、夏野菜とソーセージパスタ、そして、彩り豊かなトマトサラダでした。旬の野菜をたっぷり使った料理は、見た目も鮮やかで、食欲をそそる一皿となりました。
参加者の皆さんは、和やかに調理を楽しみながら、会話も弾み楽しく充実した時間となりました。



裏面へ続く

各地区の夏祭りの様子です。

8月13日夕刻より各地区で盆まつりが開かれました。会場には、子供たちの元気な声が響き賑やかな雰囲気になりました。ご先祖様を偲ぶとともに、久しぶりに懐かしい顔と再開し、世代を超えた交流の輪が広がるひとときとなりました。

夜空に花火もきれいに上がりました。



お知らせ

敬老祝賀会について

9月21日10:00～榎梨公民館において敬老祝賀会を開催します。各区長さんを通して、ご案内させていただいています。久しぶりにお会いし、語らい一緒にお食事をしましょう。お待ちしております。

榎梨自治振興会



いつまでもお元気で・・・☆☆☆



だより
HP

お問い合わせ・お申込みは、榎梨公民館
☎ 0847-34-0252へ
お願いいたします。

生涯学習相談員
東山・森本

