

中央公民館だより

令和8(2026)年10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

10月5日から募集開始の**生涯学習講座(単発)**

① クリスマスのワイヤーアート

(エンジェルハートのリース)

期 日: 10月21日(水) 13:30~15:30

場 所: 三原市中央公民館(3F) 美術工芸室

対 象: 大人 定 員: 20人※先着順

参加費: 2,000円 持参物: 持ち帰り用の袋、お持ちの方はラジオペンチ

申込み: 10月5日(月)~10月19日(月)

備 考: ラジオペンチでワイヤーを曲げ、クリスマス用リース飾りを作ります



② ^{コ-ヒ-}深く味わう珈琲^い ~豆知識から淹れ方まで~

期 日: 11月12日(木) 13:30~15:00

場 所: 三原市中央公民館(3F) 調理・染織工芸室

対 象: 大人 定 員: 12人※先着順

参加費: 1,000円 持参物: エプロン、ふきん

申込み: 10月5日(月)~11月5日(木)

備 考: コーヒーに関する知識や道具・用具の特性を理解したうえで、ひと味違う
コーヒーの淹れ方を学びます



③ 日本語学習ボランティア養成講座(全3回)

~身近な外国人に日本語を教えてみませんか~

期 日: 10月17日(土)、24日(土)、11月7日(土) いずれも 14:00~16:00

場 所: 三原市役所本庁8階 定 員: 10人※先着順

参加費: 無料 持参物: 筆記用具

申込み: 10月5日(月)~10月13日(火)

※申込フォーム(広報みはら 10月号に掲載)からも申込み可能です



自主グループ突撃インタビュー No.74 「講座自慢をお願いします」

大人の鍵盤ハーモニカ

4年前に中央公民館の主催講座で「大人の鍵盤ハーモニカ（呼吸法で健康増進）」が開講されました。今年からは自主学习グループとなって活動しています。

鍵盤ハーモニカは、息を吹き込んで鍵盤を押すと音が出る簡易な楽器で、多くの曲に通用する優れた楽器です。息を吹き込みながら演奏しますので、肺機能・口腔機能の向上など健康増進にも役立ちます。また、譜読みに不慣れな方は、楽譜上に指使い番号が記されていますので、気軽に演奏を楽しむことができますよ。

現在、私たちは加下先生の指導の下、月2回（第2・第4金曜日）の13:30～14:30に練習しています。7月には中央公民館の平和イベントで演奏を披露しました。来年3月の作品展示・学習発表会でも演奏しようと、懐かしい曲

「ろくでなし」、「コンドルは飛んで行く」、「Yesterday」などを練習しています。

シニア世代の方から初めて楽器に触れる初心者の方、他の楽器を演奏されている方まで、『新しい自分』を創造してみませんか！ぜひ私たちと一緒にレッスンに励み、新しい自分の発見に繋げて下さい！！皆さんとお会いできる日を楽しみにしております。



雑感折々

自然災害は、いつ、どこで、どのように発生するのか、正確に予測することは今のところ不可能なのかもしれません。熊本地震や線状降水帯による豪雨の続発、ネパールと中国の国境地帯で起きた氷河崩壊による土石流なども十分な予測はできなかったそうです。人間の生活や産業活動を見直すことで、多少歯止めをかけることができる自然災害ならばそのための努力はしていくべきでしょう。しかしそうした努力だけでは防ぎ切れないものであれば、予測技術の進歩・向上に努めるだけでなく、災害への**『不断の備え』**が必要です。

少し前に、岩手県の陸前高田市を訪ねる機会がありました。15年前の東日本大震災で大きな被害を受け、特に海岸近くでは津波によって壊滅的な被害を受けた地域のひとつです。約7万本からなる勇壮な高田松原は跡形もなく流されてしまい、わずか1本のみが残った映像は、それを守るための犠牲になったかのようなユースホステルの破壊された姿とともに、津波の威力・恐ろしさを理解するには十分なものでした。その松の木は「奇跡の一本松」として復興への「希望の象徴」でもありました。残念ながら震災の翌年には枯死が確認されましたが、復興のシンボルとして後世に受け継ぐために保存整備を行い、現在は「モニュメント」として当時と同じ場所に立ち続け、見学者を出迎えていました。

三原市も大きな被害を受けた西日本豪雨災害は、2018（平成30）年のことでまだ記憶に新しいですが、^{えと}干支が一回りすると人の記憶は薄れる、とも言われます。しかし陸前高田や、同時期に訪問した仙台市荒浜地区などでも『**教訓を風化させない**』**努力**を地域をあげて続けていたし、その震災遺構をまだ若い親たちが子ども連れで何組も見学に来ている姿には胸を打たれました。私たちも**過去に学び、伝え、さらに備え**を充実させておきたいものです。





↑ たより H P



糸崎コミセンだより

第330号 令和8年10月1日

9月16日(水)に糸崎小学校3年生35名が施設見学、講座体験をしてコミュニティセンターの意義・目的、活動等についていろいろと学びました。

最初に施設内外の見学と自主講座「にっこり・ゆっくり健康体操」のみなさんと交流体験をしました。その後、学校へもどって説明を受け、質問、確認をしてコミュニティセンターの意義・目的について理解を深めることができました。



主催講座 「ばらづくり教室」の取り組み紹介

「アンネのばら」 品種名「アンネ・フランクの形見」
—「希望があるところに人生もある」アンネ・フランク—
いつまでも、平和の願いを込めたバラを糸崎コミセンの花壇に植えています。きれいな花を咲かせてくれます。



単発講座 サイエンス・スイーツ

9月3日グミの日に、化学反応を利用して、アイデアあふれるお菓子を作りました。食べる楽しみももちろんですが、「作る」楽しさが盛りだくさんの講座でした。



AEDが新しくなりました。

玄関を入って正面の倉庫入り口の横の壁に掛けています。

緊急処置が必要な場合に
にご使用ください。



毎年10月中旬に糸崎コミセンで集団検診が行われていましたが、今年は駐車場等の関係で実施されません。したがって、施設利用は可能となります。利用希望の場合は申込書を提出してください。



踊れば自然と心が通じ合うよ～ 衣装も素敵なフォークダンス(^.^)

中学でも必修科目だったフォークダンス。誰しも甘酸っぱい気持ちを思い出しますが、コミセンでは毎週金曜日に年配の皆さんを含めて様々な世界の踊りに挑戦しておられます。

「踊っていれば、自然とみんなとコミュニケーションがとれるし、脳の活性化にも繋がるよ。」と参加者の皆さん。素敵な衣装も併せ、コミセンで1～2を争う華やかさですよ(^.^)



中之町ふれあい運動会(体力測定) 市民体育大会へ向けても、練習開始！！

9月6日(日)中之町小体育館で、中之町連合自治会主催の「ふれあい運動会」(体力測定会)が開催されました。参加者は子どもたちを含めて90名。

握力や下肢筋力の測定、片足立ち、腹筋、25m走など多岐にわたる測定に挑戦しましたが、元気な子供たちに比べて大人たちは汗まみれ。「こんなに身体が鈍っていたのかよ!」とビックリしながら最後までメニューを消化。この日以降、市民体育大会に向けても選手の選定や練習も始まります。頑張ってください。



《コミセン自主講座 館内発表会》

日ごろの学習成果を皆さんと共有したいと、頑張って発表していただきます。

ふるってご鑑賞ください(^.^)

10月22日(木)～11月3日(火)

●日本の折り紙

●切り絵



11月5日(木)～11月16日(月)

●パッチワーク

●着物着付け

(華やか帯結び)



11月18日(水)～12月2日(水)

●クラフトテープ

●陶芸



※「陶芸」講座は1階小会議室。
それ以外は1階研修室I(図書室)です。
他の講座が開催中は見学をお控え下さい。

《10月のコミセン体験講座の生徒募集中!》

「草木染めで仕上げる雪花(せっか)しぼいのストール」

天然染料利用のエコな染色法。穏やかな発色と肌触りー秋から初冬にかけてピッタリの、花模様のおしゃれアイテムをつくりましょう。

日時：10月28日(水) 13時～15時30分

講師：岡田 朋子さん

場所：中之町コミセン1階調理実習室

参加費：1,200円(定員：10名 先着順)

受付期間：10月7日(水)～23日(金)

準備物：エプロン、タオル、厚手のゴム手袋、新聞紙

お申込みは中之町コミセン(0848-64-4099)



回覧

宮浦コミセンだより

10月号



↑たよりHP

令和8年度 宮浦コミセン単発講座 ②

「たのしい草木染～エコバッグの染色をしよう～」のご案内

宮浦コミセンでは、今年度第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～」を右に示す要項のとおり実施します。「草木染に興味を持ち、自分独自のエコバッグの製作を楽しむ」ことを目的として、講師が用意した無地のエコバックに、各自の意図を反映させた染色を施すことで、世界に一つだけのマイエコバッグを完成させます。講師による丁寧な説明と指導がありますので、初めての方でも大丈夫です。自分の意図通りの作品に仕上がればうれしさも倍増です。是非チャレンジしてみてもうでしょうか。広報みはら10月号にも掲載されますので、そちらも参照してください。



エコバッグの作品例です

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

令和8年度 宮浦コミセン単発講座 ③の予告

「今夜のおかず もう一品料理!!

～卵と野菜で作るやさしい一品～

宮浦コミセンでは、第3回目の単発講座として「今夜のおかず もう一品料理!!～卵と野菜で作るやさしい一品～」を実施する予定です。要項を右に示していますので参考にしてください。当日は「イタリアン オムレツ」を作る予定です。「おかずがもう一品欲しいな」と思った時、冷蔵庫の中にあるもので手軽につくれるメニューのため、大変役立つと思います。

募 集 要 項

期日：令和8年11月24日(火)

時間：10:00～11:30

場所：宮浦コミセン 調理・実習室

講師：石岡 真由美 先生

定員：10名(先着順)

申込期間：令和8年11月5日(木)

～

令和8年11月19日(木)

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 400円
(受講料200円 材料費 200円)
- ② エプロン、マスク、三角巾、タオル、ふきん1枚

「ちんこんかん 合同奉納」より

8月16日(日)の午前9時から、新倉一丁目にある大須賀神社で「ちんこんかん合同奉納」が開催されました。当日は、「ハツ頭チコカン踊り」、「宗郷町太鼓踊り」、「小坂チンコンカン踊り」が奉納され、大太鼓や小太鼓そして鉦(かね)の音にあわせて踊る太鼓踊りや、赤い衣装の鬼が力強く太鼓をたたきながら踊る踊りが奉納され、観客から大きな拍手が湧きおこりました。いずれの踊りも、三原市の無形民俗文化財で、後世に繋いでいきたい貴重な文化だと思います。



宮浦コミセン 消防訓練 より

8月30日(日)に本年度第1回目の消防訓練を実施しました。避難経路の確認の後、「119番通報訓練」や消火器を使った「消火訓練」も行いました。利用者の誰もが自信をもって消火器を使うことができるよう、毎回消火器の扱い方と注意点について説明後、消火訓練を実施しています。



暮らしの歳時記

★寒露(かんろ)：二十四節気の一つで、草花に宿る露が冷たく感じられるころを意味します。温暖化が取りあげられている昨今、秋の気配を感じ取りにくくなっていると思いますが、そんな中でも、自然の営みに注意を払い、「小さい秋見つけた」となれば心が癒されます。今年の寒露は10月8日(木)です。

路肩に咲くコスモス
(令和7年撮影)



沼田東コミセンだより



職場体験学習実施しました！

第五中学校2年生6名が9月8日（火）～10日（木）までの3日間、沼田東コミセンで職場体験学習を行いました。卓球や体操、コミセンサロン田園の世話、和太鼓や調理体験、さらには英会話やパソコン学習、敷地内の整備等多くの講座体験、活動を行いました。

それぞれの生徒はコミセンに来られる方々に爽やかな気持ちになってもらおうと笑顔で接していました。「地域の中のコミセンがどのようなものかよく分かりました。」「コミセンに来られる方々がいろんな活動を通して生き生きとされている姿を見て、人は生涯勉強だということが理解できました。」と真剣な表情でした。



自主講座紹介

芸術の秋、陶芸で表現

毎月2回活動している陶芸グループ「陶遊会」。土を練り、思い思いの形をつくり、乾燥させて素焼き、釉薬付け、本焼きという流れで一つの作品を完成させます。土と向き合いながら自分自身を見つめ、一つ一つの作品に思いを込め、焼き上がりの表情にその人の感性が表れます。「自分の作品が愛おしくてたまりません。」と受講者は真剣でした。



主催講座紹介

主催講座で成長！

今年度の主催講座である「フォルモサ(台湾)400年」と「楽しく叩こう和太鼓」は開講以来折り返しを迎えています。「台湾の文化や歴史、日本とのつながりを学び、新しい世界が開けています。」「2月のコミセンまつりの発表に向けて練習に一段と熱が入ります。」と受講者は意欲的です。



田園で成果披露しました！

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。9月8日（火）はコミセンで活動している「三線クラブみにまーる」が日頃の練習の成果を披露しました。職場体験学習中の第五中学校2年生も加わり、沖縄の雰囲気を楽しんでいました。「初めて聞く沖縄の楽器の音色に感動しました。」と生徒たちは真剣な表情でした。



地域トピックス

町民体育大会中止！

9月6日（日）に予定されていた沼田東町民体育大会は雨模様の天気予報があったため、中止になりました。体育部の皆さんが出場選手募集のお知らせを沼田東町全戸に配り、各町内会から集まった選手が、各種目に全力で演技をする予定でしたが、選手の安全を図るためのものです。なお、三原市民体育大会には昨年度の選手が出場予定です。



地域トピックス

コミセンで出店！

町民体育大会で出店予定であった「国際交流グループ」は町民体育大会が中止になったため、コミセンでベトナムアイスコーヒーとパンケーキを講座や体育部の方々に振舞いました。メンバーは「中止は残念でしたが、一緒に作る時間を通して仲間との交流ができ、他の人にも振舞うことができて良かったです。」と笑顔でした。



地域トピックス

早くも稲刈り！

8月31日（月）沼田東町田園地帯の最初の稲刈りが行われました。これは5月に田植えをした田んぼで、年々田植えと稲刈りが早くなっています。

まだまだ酷暑の中、涼しい秋に行われるはずの稲刈りの風景は気候の変動を感じます。





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



須波ハイツ元気カフェ「ようこそ」で 三原市立第四中学校 吹奏楽部演奏会開催！

8/19 須波ハイツ集会所で行われている元気カフェ「ようこそ」にて、三原市立第四中学校・吹奏楽部による演奏会が開催されました。

当日は生徒たちの温かく活気あふれる演奏がカフェ全体に響き渡り、会場を包み込みました。立ち寄られた地域の方々をはじめ、日頃から生徒たちを支える先生方、保護者の皆様も数多く来場し、立ち見が出るほどの賑わいでした。

世代を超えた交流の場として、笑顔と拍手に満ちた心温まるひととき！素晴らしい演奏を披露してくださった吹奏楽部の皆さん、参加者の皆さん、元気カフェ「ようこそ」のスタッフの皆さん、これからも元気で活動してください。



出前講座 災害に備えよう

9/16 須波ハイツ元気カフェ「ようこそ」の出前講座「災害に備えよう」では、まず三原市の過去の災害を振り返りながら、地域の特性と危険性について理解を深めました。そのうえで、ハザードマップの確認や非常持ち出し袋に入れておきたい物、家庭でできる備え、避難のタイミングや方法など、日頃からできる防災対策を学びました。

講座後には、参加者同士が情報交換するなど、温かい交流の時間となりました。過去の災害を知り、今日からできる備えを学ぶことで、地域の安心につながるひとときとなりました。



須波ハイツ集会所で、毎週水曜日に行われている元気カフェ「ようこそ」は、どなたでも参加できるお茶の間サロンです。お気軽にご参加ください。

地域みんなで楽しもう

第26回須波コミセン文化祭

入場無料

11/1(日) 10:00-15:00

場 所：須波コミセン
駐車場：須波小学校グラウンド

力作ぞろいの作品

作品展示
10時から

場所：研修室

- ・パソコン
- ・水墨画
- ・ゆったりハンドメイド
- ・花細工
- ・陶友会
- ・実用習字 他

家族と友達と一緒に

舞台発表
12時30分から

場所：集会室

- ・琴と尺八
- ・太極拳
- ・3B体操
- ・コーラス
- ・百歳体操
- ・和太鼓
- ・しの笛 他

お買い物も楽しめる

販売
小物 10時から
飲食 11時から

場所：屋外テント

- ・炊き込みご飯
- ・味噌汁
- ・焼きそば 綿菓子
- ・布ぞうり
- ・手作り小物
- ・陶芸作品 他

“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》

* 10月バルーンアート・バルーンのバッグを作ろう！

日時：10月24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：10月16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

消防訓練実施



9月2日(水)、自主講座「幸崎コミセン 絵手紙教室」の皆さんに協力していただき、消防訓練を実施しました。今回の訓練で避難時の注意事項や消火器の操作方法等を、参加者全員で確認しました。

火事は起こさないのが一番ですが、もし火災が発生した場合は、パニックを起こさず、安全・確実に行動しましょう。

第51回三原やっさ祭り



8月7日(金)、第51回三原やっさ祭り、一般やっさ部門に『今治造船(株)広島工場チーム』約130名が今年も参加しました。猛暑の中、そろいの法被をまとった踊り手は、笑顔あふれる踊りを披露し沿道に集まった大勢の観衆を魅了していました。

親と一緒に参加した、子ども達には夏休みの楽しい思い出となったでしょう。

【お知らせ】

第18回三原市民体育大会 幸崎チームを応援しよう！

日時：10月11日(日)9時～ 場所：やまみ三原運動公園



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



【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



9月15日(火)、

鷺浦コミセン調理実習室に於いて

体験講座【フレイル予防の食事】を開催しました。

久しぶりの料理教室で、皆さんワクワク!!!!

目を輝かせながら、いざ講座スタート♪



楽しく交流を深めながら料理を進め・・・

はやい! はやい!

皆さんの手際がすばらしく、

あっという間に完成☆



今回のメニュー

- ・生姜ごはん ・サバ缶ナスチーズ
- ・厚揚げ南蛮～レモンタルタル～
- ・生春巻き(海老&サーモン)
- ・ちゃんぽん風豆乳スープ



ご参加下さった皆さん、ありがとうございました。

『いつまでも自分の足で歩く』を目標に、これからも工夫しながら美味しく食べて、フレイル予防に努めましょう!

文 藝

二一〇〇年氷河は消える
こんな地球に子孫を残せと?
U H 道

秋風や身体にしみる朝散歩
いちじく
無花果や自然の甘み朝の皿
からだ
一 草

律の調べからん々と汝待つ
なんじ
ぶんか

秋茄子やレシビいろいろ日替りに
大潮で護岸ギリギリ秋の海



～どうぞお気軽にお越しください～

スマホ・パソコン相談会

場所: 鷺浦コミュニティセンター

10月23日(金) 13:00～16:00



スマホお困りごと相談会

場所: さぎしま碧

10月17日(土) 11:30～15:00



10月13日(火)、鷺浦コミセンで 集団健診が実施されます。

お申込みをされた方は、
忘れずにお越し下さいね!



秋気いよいよ深まる頃となりました。今月は摘果を兼ねた剪定作業を進めるとともに、各園地にて電気柵の点検や補修を行いました。

他方で、まとまった降雨による影響で果実肥大に貢献する一方、裂果が多く見られカビ病防止として、適宜摘果をする等対応して参ります。季節の変わり目、皆様におかれましてはどうぞご自愛のほど申し上げます。

三原市地域おこし協力隊

柴田 将志

今月の
地域おこし協力隊



公式 note

春夏秋冬写真展のお礼

8月1日(土)～8月31日(月)の1か月間、四季折々の風景写真を展示させていただきました。ありがとうございました。

ふる里、佐木島の多くの方々にご鑑賞いただき、感謝いたします。失礼ながら紙面にてお礼申し上げます。

また、今後の予定として、年明けの2月～3月の2か月間、三原駅前の三原市立中央図書館3階にて、四季の風景写真展を開催することになっていますので、ご都合がつけば鑑賞にお立ち寄りください。

中本 満康



右の6つの漢字をヒントに
答えを考えてみてね。

9月号の答えは、『お月見』でした!

まったりクラフト

【9月の作品】



チェック柄の
スマホケース

須ノ上区では、旧須ノ上小学校のグラウンドで月曜～土曜の朝6時半に、ラジオ体操を行っています。朝の挨拶や地域の交流の場として、いきいきと集っています。



鷺浦小学校より



第二中学校の生徒たちが 職場体験に来ました!



8月25日から3日間三原市立第二中学校の生徒たちが職場体験に来ました。体育倉庫や体育館、階段、ランチルームの掃除をしたり、夏休みの課題の手伝い、高学年へのプレゼンテーションづくりなどを行ってくれたりしました。生徒たちは、「先生たちがいろいろな仕事があって大変だな」や「子どもが好きだからこそ、子どもたちのためにがんばれるんだな」など仕事の大変さや仕事への熱意を感じていました。

また、鷺浦小学校のグラウンドに草がなく、きれいに整備されていることにも気づき、それは先生たちだけでなく、地域の方が子どもたちのためにきれいにしてくれていることを伝えると、島民の皆様の温かさに感動していました。我々教職員も、鷺浦小学校が地域の皆様に支えられていることに改めて気づき、感謝の思いを一段と強くもちました。

さらに「はじめて佐木島に来たけど、将来ここに住みたいくらい好きになりました。帰りの船ではいつも興奮して佐木島のことを話していました。」「佐木島の海がきれいなのは、島の皆さんがいつも海のゴミ拾いをしているからだと分かり、とても素敵だと思いました」などの感想もあり、佐木島の魅力にひきよせられたファンがまた増えたことを嬉しく思います。



今年のさぎっ子祭は10月24日(土)です

今年度のさぎっ子祭は10月24日(土)に鷺浦小学校体育館にて行います。内容は、劇、落語、さぎっ子太鼓等を予定しています。

いつも温かく見守っていただいている島民の皆様に感謝の気持ちをもって発表したいと思いますので、ぜひご覧いただけたらと思います。

鷺浦小学校 87-5222

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...

