



# 南方コミセンだより

第 224 号  
平成 29年 11月 1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 86-4858

## 南方コミセン秋の消防訓練

9月26日(火)12時、南方コミセン研修室より火災が発生したとの想定で、消防訓練を実施しました。当日利用団体「愛暮会」の皆さん15名と相談員2名が参加し、火災報知器の発報と館内放送による避難指示(火災発生場所と避難場所)により安全に避難しました。消火器の模擬操作方法・機能説明を相談員が行いました。

火災発生時の火元確認、初期消火、避難指示、避難方法の手順を確認出来た訓練でした。



ピン・ポン・パンの順で!

## 体験講座「美味しいパエリア」

10月4日(水)南方コミセン調理室で、「炊飯器でトライ・美味しいパエリア」体験講座がありました。パエリアは、スペインで人気の料理で米と野菜、魚介類を炊き込んだものです。今回は、家庭にある炊飯器を利用しました。海老・イカ・タコ・ホタテ貝・あさり・ムール貝などの魚介類を炒めた出汁をたっぷり入れて炊き込みました。講師の指導のもと、盛り付けも野菜と魚介類が盛りだくさんでサフランの色と香りも良く大変きれいで食欲をそそりました。次回もまたお願いしますとの声もあり、美味しい楽しい講座になりました。

美味しい香りが!



## 第13回三原市民体育大会 本郷西チーム B クラス準優勝



10月8日(日)やまみ三原運動公園で、第13回三原市民体育大会が開催されました。船木・北方・南方の本郷西チームは、小学生は7回の合同練習、成人は3回の合同練習を積んで出場した結果、ゲートボール、グラウンドゴルフ競争・二人三脚むかで競争・ボール運び競争が共に1位となる好成績で、Bクラス準優勝となり表彰状と盾を受け取りました。

来年は、Aクラスでの参加となります。チーム一丸となり上位成績を狙いましょう。

## 今後の体験講座ご案内

### 若がえり体操教室

日時 11月24日(金) 13:30~14:30  
 場所 南方コミセン大ホール  
 募集人数 25名  
 受講料 100円  
 持参物 タオル・水分・敷物・シューズ  
 締切り 11月20日(月)  
 申込先 南方コミセン ☎ 86-4858



## 南方元気フェスティバルご案内

日時 11月5日(日) 11:00~  
 場所 南方コミセン

- ◎ 大草神楽子ども研究クラブのみなさんの勇壮な神楽公演
- ◎ スポーツゲーム(ペタンク・かるたとり)
- ◎ 羽子板絵付けと羽つき大会
- ◎ 紙飛行機制作
- ※ 終わりは、ゲーム大会

主催 南方地区町内会連合会  
 後援 本郷地区地域支援員



### 11月度の利用予定 (10月20日受付分まで)

日	曜	利用団体名又は行事名	日	曜	利用団体名又は行事名
1	水	MT ハンダース・民謡秀諒会	16	木	太極拳
2	木	太極拳	17	金	いきいき元気体操・ワイヤークラフト クイーンクッキング
3	金		18	土	四季の会・キララの会・みーとぼーる
4	土	みーとぼーる	19	日	小舟木子ども会・南風エイサー隊 にまーず
5	日	南方元気フェスティバル (夜) にまーず	20	月	マーガレット・絵手紙らんど・気功 アミューズ・カラオケ
6	月	気功・絵手紙らんど・マーガレット カラオケ・アミューズ	21	火	愛碁会・そばの花・空手 リフレッシュ3B
7	火	愛碁会・リフレッシュ3B・空手	22	水	ひだまりサロン・SIGMA
8	水	SIGMA	23	木	カンフークラブ
9	木	カンフークラブ	24	金	南方長寿会・絵手紙すみれ会 体験若返り体操・ハッピークラブ
10	金	いきいき元気体操 絵手紙すみれ会・ハッピークラブ	25	土	アットホーム
11	土	アットホーム	26	日	
12	日	南風エイサー隊	27	月	マーガレット
13	月	マーガレット	28	火	愛碁会・やよい会・空手同好会
14	火	愛碁会・やよい会・空手同好会	29	水	
15	水	MT ハンダース・民謡秀諒会 クイーンクッキング	30	木	



コミセンの利用について、ご意見・ご要望等なんでもお気軽にお寄せください。

TEL 86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 名越 理恵・竹之内 昇