



# 北方コミセンだより 第156号

平成30(2018)年3月1日

北方コミュニティセンター 〒729-0415 三原市本郷町上北方1023-1



## 女性会会員による「味噌作り」の様子



毎年この時期になると北方女性会の方が、「一年間に使用する味噌を自分たちの手で作ろう!」と2、3人が一組になり味噌作りをします。作業工程は、一日目は8時間以上水に浸けた米を蒸し、それに麹菌をふりかけ発酵させます。二日目は発酵させた麹をほぐし、数時間後再度発酵させます。三日目は、麹と茹で上がった大豆に塩を混ぜてミンサーにかければ完了です。それから半年くらい味噌を熟成させ、ようやく使用できるようになります。自分たちで作った味噌は格別な味で、添加物もなく、体にやさしい調味料です。



## 北方コミセンで防災訓練を実施しました!

with 「北方太極拳クラブ」・「健康体操 ラベンダー」

1月31日(水)の午後、北方コミセンの消防設備の点検に併せて、水曜日に利用されている団体の皆さんと共に、避難訓練を実施しました。

災害の設定は、調理器具がある実習室から出火したとの想定で、利用している人がスムーズに屋外へ避難できるように訓練をしました。

日頃、このような訓練を重ねることで、有事の際にあわてずに行動できます。みなさんご家族でシミュレーションを兼ねて、避難訓練されてみてはいかがでしょうか。



北方グラウンド・ゴルフ場ではAED講習を受講しました。

**おしらせ** 3月3日(土) 8時半から北方コミセンにて北方地区全体の防災訓練を実施! 参加者には、防災笛をプレゼント!!

※ 次号は、3月3日の防災訓練の様子をお知らせいたします。



見本

## ほんごう芸能フェスティバルに出演！

2月4日（日）にいたかホールで行われた第16回ほんごう芸能フェスティバルに、北方コミセンから「みやび舞詩舞同好会」のメンバーが友情出演され、「富獄」などの見事な舞を披露されました。



### 北方コミセン主催講座 受講生募集中



講座名	開講日	時間	定員
体にやさしい足つぼ教室	第4月曜日	10:00~12:00	20人
ハワイアンキルト&手芸	第1・3火曜日	9:30~11:30	15人

※期間 5月~来年2月

※受講料 1. 足つぼ教室 2,000円/年 2. ハワイアンキルト 4,000円/年  
(材料費・教材費など、別途実費が必要です)

※申込み 3月15日(木)(消印有効)までに、**往復はがき(1枚につき1講座のみ)**に

①郵便番号・住所②名前(ふりがな)③年齢④電話番号⑤北方コミセン・講座名を記入し、  
北方コミセン(〒729-0415 三原市本郷町上北方1023-1)へ郵送してください。

※多数の場合は抽選となり、定員に満たない場合は開講しないことがあります。



### 3月の行事予定



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	なしわ陶芸、女性会、桃源の郷	16	金	絵手紙教室、本郷クラブ
2	金	絵手紙教室、なしわ陶芸同好会、本郷クラブ	17	土	フェニックス
3	土	北方地区防災訓練 本女卓球会	18	日	
4	日		19	月	なしわ締太鼓、革細工を楽しむ会、卓球クラブ
5	月	なしわ締太鼓、卓球クラブ 中山間歴史文化部会・交流部会	20	火	100歳体操の会、マイケル・GON蔵
6	火	100歳体操の会、マイケル・GON蔵	21	水	北方太極拳、健康体操、みやび舞詩舞同好会
7	水	北方太極拳、健康体操、みやび舞詩舞同好会	22	木	放課後こども教室、桃源の郷
8	木	北方陶芸、放課後子ども教室、桃源の郷	23	金	岡Pバドミントンサークル
9	金	北方陶芸、岡Pバドミントンサークル	24	土	本女卓球会、フェニックス
10	土	本女卓球会、フェニックス	25	日	詩吟同好会
11	日	詩吟同好会	26	月	体にやさしい足つぼ教室、革細工を楽しむ会 卓球クラブ
12	月	3B体操、卓球クラブ	27	火	北方フォークダンス、100歳体操の会、 マイケル・GON蔵
13	火	北方フォークダンス、100歳体操の会、 マイケル・GON蔵、町内会長連絡協議会	28	水	北方太極拳、健康体操
14	水	北方太極拳、健康体操、みやび舞詩舞同好会	29	木	
15	木	放課後(6年生お別れ会)、桃源の郷	30	金	
			31	土	本女卓球会、フェニックス

お問い合わせ・ご相談は、北方コミセン Tel 86-6237 Fax 86-4237 生涯学習相談員：加村・宮本