



# 本郷生涯学習センターだより

## NO.158 (平成30年11月1日発行)



西日本集中豪雨で被災された皆様方に、謹んでお見舞い申し上げます。  
一日でも早い、復興・復旧を心からお祈り申し上げます。

### 生涯学習課からのお知らせ

-本郷生涯学習センターの一部開館について-

本郷生涯学習センターの利用にかかわっては、10月1日から、学習棟1階部分と、にいたかホールを開館(一般利用の再開)しています。

なお、学習棟2階部分については、引き続き避難所として運営する必要があり、当面使用できないのでご理解ください。また、最新の施設開館状況については、三原市のホームページで確認してください。

### 生涯学習課からのお知らせ

～生涯学習発表会の開催中止について～

三原市では、生涯学習課の主催講座(中央公民館を除く)を対象に、生涯学習発表会として学習成果の発表を行ってきました。本年度は、平成31年2月23日・24日に予定していましたが、7月の豪雨災害の影響で利用が休止となった施設等もあることを鑑み、生涯学習発表会の開催を中止としましたので、お知らせします。

### これからの「体験講座」の予定

## にがて克服「文字講座」

日時:11月16日(金) 13:30～15:30

場所:本郷生涯学習センター(工芸室)

講師:橋本 秋華さん

対象:大人

定員:16名(申込先着順)

受講料:200円

持参物:ボールペン, 鉛筆(2B)

申込期間:10月15日(月)～11月9日(金)



### 本郷図書館からのお知らせ

## こんぺいとう

### 本郷図書館おはなし会

毎月第4木曜日 絵本や紙芝居をします。  
ぜひ 来てください。

日時:平成 30年11月22日(木)

午前 10:30～

場所:本郷図書館 絵本のコーナー

～大人も子どもも大歓迎♪～



三原市立本郷図書館 85-0703

### 本郷図書館からのお知らせ

## 「ホッと一息 本と一息！」

～秋深まる季節の読書週間です！～

10月27日～11月9日は、秋の読書週間です。

「忙しい日常のひとつとき、5分でも10分でも…

本を読んでいる間は自分だけの時間！たいせつな時間！」

本との出逢いを楽しみましょう。



(標語作者のコメントから)





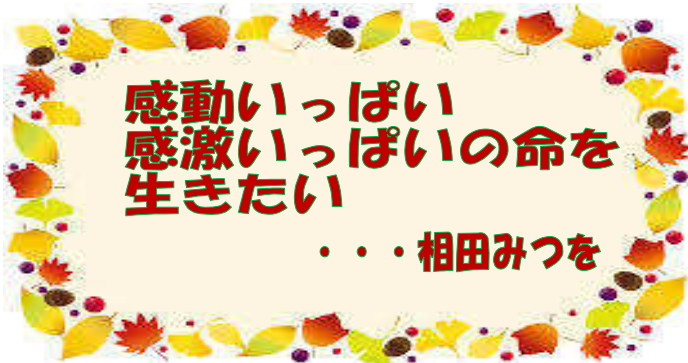
# 主催講座・自主講座のご案内



H30年11月の講座・同好会(各研修室・調理室・工芸室・情報学習室・多目的ホール・展示ギャラリー)

日	曜	講 座	日	曜	講 座
1	木	囲碁講座(主) たのしむ絵画(主) 書道 パンベージュ	16	金	ITさらら 中国語 押し花 ローズパン
2	金	ITさらら	17	土	なでしこクック
3	土	第41回ほんごう文化祭(カラオケ発表)	18	日	PCを使いこなそう(主) らくらくインターネット 三原盆栽会
4	日	第41回ほんごう文化祭(舞台発表)	19	月	PC初心者(主) 絵笑の会
5	月	PC初心者(主) 絵笑の会	20	火	むくげの会 PC-A 絵画 VMC 老犬PC 手話おおぞら
6	火	たのしく食育クッキング(主) 老犬PC PC-A VMC 手話おおぞら	21	水	茶道(裏)(主) ロコモ体操(主) 老犬料理 アートフラワー 実用PC ITさらら フォークダンス 英会話をたのしく学ぼう(主)
7	水	茶道(裏)(主) 老犬料理 フォークダンス アートフラワー 実用PC ITさらら たのしみながらロコモ体操(主)	22	木	基礎からの書道(主) ITさわやか インターネットを活用しよう(主)
8	木	ITさわやか インターネットを活用しよう(主)	23	金	
9	金	三原山の会	24	土	かな書道 PCシニア
10	土	PCシニア	25	日	
11	日	人物描こう会 パソコンを使いこなそう(主)	26	月	やさしい型絵染め(主) トールペイント PC初心者(主)
12	月	やさしい型絵染め(主) ハワイアンキルト アンパンマン教室 PC初心者(主)	27	火	ハングル初心者(主) やさしくストレッチ(主) 本郷ヨガ ムグンファ ボジーガ新高 たのしく食育クッキング(主)
13	火	ハングル初心者(主) やさしくストレッチ(主) 本郷ヨガ ボジーガ新高 ろうの華	28	水	歌声のチカラ(主) 本郷ヨガ あひるの会 PC-B
14	水	英会話をたのしく学ぼう(主) 本郷ヨガ 歌声のチカラ(主) あひるの会 PC-B ホームベーカー	29	木	たのしむ絵画(主) 囲碁講座(主) 基礎からの書道(主)
15	木	囲碁講座(主) たのしむ絵画(主) 書道 インターネットを活用しよう(主) ちゅうりっぷ	30	金	ベーキングクラブ

## (主) 主催講座



さつまいもの栄養素いろいろ  
 さつまいもは炭水化物だから太るイメージがありますが、ごぼうと並んで食物繊維が豊富です  
 100g当たりの食物繊維は不溶性食物繊維 1.8g  
 水溶性食物繊維 0.5gです 蒸したさつまいもの食物繊維はごはんの10倍です  
 また、ビタミンCはりんごの7倍含まれています  
 ビタミンCはコラーゲンを作る為にかかせません  
 抗酸化作用でシミ予防にも役立ちます

## 11月の催し物

に(にいたかホール)工(工芸室)

月 日	曜	開始時間	催し物	主催者	会場	お問合せ
11月 4日	日	10時	第41回ほんごう文化祭(舞台発表)	三原文化協会本郷支部	に	—
11月11日	日	12時	ピアノ発表会	山下ピアノ教室	に	—
11月16日	金	13時30分	にがて克服「文字講座」	本郷生涯学習センター	工	85-0701
11月23日	金	9時	本郷地区老人クラブ第10回文化祭	本郷地区老人クラブ連合会	に	—



問合せ先:本郷生涯学習センター TEL0848-85-0701 生涯学習相談員 角島・荻山

