



ハーブ入門講座

鷺浦コミュニティセンターだより
双鷺洲

発行
鷺浦コミュニティセンター
生涯学習相談員
益岡 あゆみ
電話/ FAX: 0848-87-5004
Eメール: sagiurac@mail.mcat.ne.jp

～憧れのハーブティを淹れてみよう～

心や身体に様々な効果をもたらすハーブについて、種類や効果、育て方からハーブティの淹れ方まで幅広く学びます。ぜひ一緒に淹れてみませんか・・・受講された方には、ハーブの苗をお持ち帰り頂きます。ご自身の手で家庭菜園や花壇に植え、育ててみましょう。

《ハーブ入門講座》～憧れのハーブティを淹れてみよう～
日時：11月27日(火) 13:30～15:30
講師：小田 菜保子 さん
参加費：500円(受講料200円 + 材料費300円)
定員：20名 ※男女不問



申し込み：11月1日～15日 鷺浦コミュニティセンター 87-5004 まで



10月9日に鷺浦コミセンにて、集団健診がありました。今年度、健康診査をまだ受けられていない方は、「三原市の健康診査を受けたい」と実施医療機関へ直接お申し込み下さい。毎年6月～翌3月末までに1回、基本的な健診とがん検診を受けて、健康チェックをしましょう。

〈第44回鷺島親善将棋大会 10月7日〉

	優勝	2位
A	鳥生 悦郎	福岡 富雄
B	船附 與志雄	白須 均
C	山根 徳光	地徳 智昭



《11月町内行事予定》

- 4日(日) 御大師講
- 11日(日) さぎっこ祭
- 20日(火) 元気さぎしま協議会



俳句・短歌

つばめ南へ鴨飛来海青し
柿熟れて蜻蛉スイスイ彼岸花
艶やかに夕日に太り秋なすび
どんぐりの屋根に跳ねたり音高く
うやうやし警蹕給ふよごろかな
旅立ちの三世一身竹の春
幼少時祖父母は父母に養われ
空屋増し住んでた人を思い出す
現代別居自力で生きる
移住地達者でお暮したろうか

あかんたれ
ぶんか
一草

カモヒライ
あかんたれ