

# やまびこ

9  
月号



阿戸公民館HPはこちらから



◇所在地 / 〒731-4231 広島市安芸区阿戸町6166番地  
 ◇電話・FAX / 082-820-8222  
 ◇メールアドレス / ato-k@cf.city.hiroshima.jp  
 ◇ホームページ / http://www.cf.city.hiroshima.jp/ato-k/  
 ◇開館時間 / 8:30~22:00  
 ◇受付時間 / 開館日の8:30~17:15 / 金曜日は8:30~21:00  
 ◇9月の休館日 / 火曜日(2日・9日・16日・23日・30日)  
 祝日(15日) 祝日の振替(24日)

阿戸町内世帯数・人口  
 世帯 933世帯  
 人口 1,847人(男:  
 889人 女:958人)  
 ※外国人を含む  
 令和7年7月末現在

\* 当館は、土砂災害警戒区域にあるため、阿戸小学校区に警戒レベル4(避難指示)が発令された時点で臨時休館し、職員も避難します。

発行(公財)広島市文化財団 阿戸公民館

## 主催事業のご案内

この広報紙で募集している講座は、阿戸地区以外の方(広島市近隣市町の方)も参加できます。

鶴亀大学

### だじゃれde脳トレ!

アト  
♪阿っ戸いう間の脳活講座



言葉を柔軟に組み合わせる力をつかう「ダジャレ」は脳の刺激になり、工夫をこらせば、ちょっとした会話のきっかけにもなります。楽しく脳トレ習慣をはじめましょう!

- ◇とき 9月18日(木) 13:30~15:00
- ◇ところ 阿戸公民館 研修室1
- ◇対象 成人
- ◇定員 30人(申込順)
- ◇参加費 無料
- ◇申込み 9月14日(日)までに阿戸公民館へ
- ◇共催 阿戸町老人クラブ連合会



講師  
(一社)日本だじゃれ  
活用協会広島支部長  
加藤 よしたかさん

自分みがき講座

### 簡単!男性料理教室



おうちですぐに実践できる調理実習です。いつまでも健やかに暮らしていくために、料理の基本を楽しく学んでみませんか。

- ◇とき 9月21日(日) 10:00~13:00
- ◇ところ 阿戸公民館 実習室
- ◇内容 フライパンでチキン南蛮、小松菜の煮びたし、一番だしでみそ汁 ほか
- ◇講師 栄養士 渡辺 寿子さん、田淵 敏見さん
- ◇対象 成人男性 ◇定員 8名(申込順) ◇参加費 700円 ※当日集めます。
- ◇持参物 エプロン、マスク、三角巾、ふきん(2枚)
- ◇申込み 9月17日(水)までに阿戸公民館へ

## 第4回 阿戸町民まつり開催!

- ◇とき 11月16日(日)9:00~14:00 ◇ところ 阿戸福祉センター
- ◇内容 農業祭、作品展示、ステージ、バザー \*詳細は回覧及び窓口にて。
- ◇主催 第44回阿戸町民まつり実行委員会

阿戸公民館だより「やまびこ」は、中国新聞熊野阿戸販売所のご厚意によりお届けしています。

■お申込みの際に頂いた個人情報は、講座に関する諸連絡以外には使用しません。

■「高齢者いきいき活動ポイント」対象事業は、のマークが目印です。

対象事業に参加される場合は、ポイント手帳をお持ちください。

防災月間に学ぶ

### 災害時の健康管理法 ~自分のからだは自分で守る~



災害時には、避難所生活や車中泊など、慣れない環境下で、さまざまな健康リスクがあります。いざという時に安心して過ごす方法を、一緒に学び、備えておきましょう。日ごろから取り組める体操を、実習形式でわかりやすく学べます。

- ◇とき 9月7日(日) 10:00~11:30
- ◇ところ 阿戸公民館 研修室1
- ◇内容 災害時の健康管理・維持法  
日常的に続けられる、機能強化のための運動



- ◇対象 どなたでも
- ◇定員 30人(申込順) ◇参加費 無料
- ◇その他 動きやすい服装でお越しください。
- ◇申込み 9月5日(金)までに阿戸公民館へ
- ◇共催 阿戸地区民生委員児童委員協議会、  
阿戸町女性会、阿戸地区自主防災会連合会



講師 健康運動指導士  
災害時運動支援指導者  
中村 晃士さん

※阿戸町女性会の会員には、わくわくポイントを押印します。

にじいろ教室

### 落語で学ぶ!男と女の助け合い~みんながってみんないい~



笑って、もっと健やかに。自分らしく、こころ豊かに生きるためのヒントが、きっと見つかります。



- ◇とき 9月20日(土) 13:30~15:00
- ◇ところ 阿戸公民館 研修室1
- ◇講師 落語家 葡萄亭 わいんさん
- ◇対象 どなたでも ◇定員 30人(申込順)
- ◇参加費 無料
- ◇申込み 9月19日(金)までに阿戸公民館へ
- ◇共催 阿戸町女性会 ※阿戸町女性会の会員には、わくわくポイントを押印します。

健康教室

【企業・団体等との連携講座】

### 健康寿命をのばそう!~糖尿病、高血圧、心臓病などの薬について~



薬についての正しい利用法を知り、健康寿命を延ばすコツについて学びましょう。

- ◇とき 10月2日(木) 13:30~15:00
- ◇ところ 阿戸公民館 研修室1
- ◇講師 マツダ病院 薬剤師 谷保 智美さん
- ◇対象 どなたでも ◇定員 30人(申込順)
- ◇参加費 無料
- ◇申込み 10月1日(水)までに阿戸公民館へ
- ◇共催 マツダ株式会社 マツダ病院



人気絵本「ぼく、だんごむし」「ななほしてんとう」の原画がやってくる!

## 絵本作家 たかはし きよし 絵本原画展

原画だから見える貼り絵や緻密な筆づかいなど、絵本では気づけない発見がいっぱいあります。

小さな虫たちの豊かな表情を、ぜひ間近でご覧ください!

◇とき 9月4日(木)～9月28日(日)

◇ところ 阿戸公民館ロビー



### 図書コーナーからのお知らせ

☆中央図書館移転に伴う図書資料の整理・搬出作業のため、図書コーナーへの10月以降の配本(図書の入れ替え)はありません。

☆リクエスト図書の申込みは休止中です。 ※再開は令和8年度当初を予定

※図書コーナーのご利用(閲覧・貸出)はできます。

※図書館返却ポストの本は、これまでどおり回収します。

【図書コーナーの利用時間】 8:30～22:00

【利用登録の手続き】 8:30～17:15

(金曜日は21:00まで)

図書ボランティア

現在4名活動中!

★9月・10月の活動日★

9/4(木)、9/25(木)

10/2(木)、10/30(木)

13:00～14:00

## パソコン相談室

パソコンのちょっとした疑問を相談できます。お気軽にお申込みください!

◇とき 9月27日(土)10:30～12:00

◇ところ 阿戸公民館 会議室

◇講師 地域ボランティア 林 文明さん

◇対象 成人 ◇定員 5名(申込順) ◇参加費 無料

◇持参物 パソコン

【(公財)広島市文化財団 ひと・まちネットワーク部】

## 広島市高齢者作品展～達人たちの夢2025～

絵画・写真・書や工芸・手芸など、公募作品約200点を展示します。

「人生の達人」の皆さんの、心温まる力作をぜひご覧ください。

◆期間 9月6日(土)～9月13日(土) 午前10時から午後5時まで

◆会場 合人社ウエンディひと・まちプラザ

(まちづくり市民交流プラザ・広島市中区袋町6番36号)

◆問合せ (公財)広島市文化財団 ひと・まちネットワーク部管理課

電話 082-541-5335

阿戸小学校4年生

## ふるさと 阿戸町 の自然環境を学んでいます!

公民館では、阿戸小中一貫教育校と連携して、こどもたちに阿戸町の自然環境について学ぶ機会を提供しています。

阿戸町は熊野川とその支流によって、豊かな恵みを与えられてきた地域。川の流れに沿って、ホタルが飛びかう町としても知られています。

ホタルが生息する熊野川について学ぶことで、こどもたちが阿戸町を愛し、ふるさとを大切に思う気持ちが深まるよう応援しています。



水生生物の学習の様子(6月)  
※講師…瀬野川ホタルの会

## 地域の情報

★ 阿戸認定子ども園  
(TEL 856-0757)

きんさい! みんなの保育園  
リズム遊びを楽しもう

◇とき 9月3日(水)

サタデー広場

◇とき 9月13日(土)

時間はいずれも10:00～11:00

★ 健康相談室(育児相談)

9月はお休みです。

次回は10月20日(月)

13:30～14:30

会場は、阿戸福祉センター

前日までに申込みが必要です。

申込み・問合せは、安芸保健センター

(TEL 821-2820) まで

★ 阿戸児童館  
(TEL 856-0799)

\*9月4日(木)15:15～プレゼント工作

\*9月8日(月)15:15～マンカラ教室

\*9月11日(木)15:15～マンカラ大会

\*9月18日(木)15:00～卓球教室

\*9月25日(木)15:00～バドミントン教室

※詳しくは、『あとじどうかんだより』

をご覧ください。

★ にこにこサークル

木のおもちゃや絵本もたくさんあります。  
親子で遊んで気分リフレッシュ!

◇とき 9月17日(水)

10:00～11:30

◇ところ 阿戸福祉センター ホール

◇内容 ふれあい自由遊び

◇対象 未就園児の親子

◇参加費 無料 ◇申込み 不要

★ あと山楽会

～その名の通り

十方全てが見渡せる山～

じっぽうざん  
◇ところ 十方山 1318.9m  
(廿日市市吉和地区)

◇とき 9月20日(土)7:30～  
\*雨天中止

◇集合 阿戸公民館駐車場

◇持ち物 昼食、水筒、雨具、軍手、タオル等

◇問合せ 阿戸公民館まで

※この活動は、高齢者いきいき  
活動ポイント対象事業です。