



令和6(2024)年  
1月4日発行

# ちゅうこう

ホームページで、本紙PDFや利用案内、グループ一覧表などご覧になれます。

住所◆〒730-0005 広島市中区西白島町 24 番 36 号

電話◆082-221-5943 FAX◆082-221-5118

E-mail◆chuo-k@cf.city.hiroshima.jp ホームページ↓ Facebook↓

ホームページ◆http://www.cf.city.hiroshima.jp/chuo-k/

Facebook◆http://www.facebook.com/Chuokominkan/



写真提供: 河野宏志さん

## ■ information ■

【開館時間】午前 8 時半～午後 10 時 【受付時間】午前 8 時半～午後 5 時 15 分 (木、金曜日は午後 9 時まで)

【1月の休館日】火曜日(1/9、16、23、30)、祝日(1/8(月)、年始(1/1(月)、2(火)、3(水))

【アクセス】JR「新白島駅」下車徒歩 7 分、バス停「西白島」下車徒歩 3 分、アストラムライン「城北駅」下車徒歩 3 分

【駐車場のお願い】施設(公民館・老人福祉センター・シルバー人材センター交遊館・レストラン)の共同利用者用駐車場は8台(身障者用1台含む)です。満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。その他の施設の駐車場には、迷惑となりますので駐車しないでください。



※個別記載のない申込は、**1月4日(木) 8:30から** 電話、来館にて開始します。

※表記のない講座・イベントの開催場所は、**中央公民館**で開催します。

※参加費表記のない講座・イベントは、**無料**で開催します。

※個人情報、事業目的以外に使用しません。

## Jan.- events

1月からの事業案内

### ■ 防災カフェ ★ 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

## 自主防災アドバイザーに聞く 街中住まい災害対策 10 カ条

マンションや街中に住んでいるから大丈夫!と思いませんか?災害の時、もしご自宅のトイレが流れなくなったらどうしますか?

いざという時、落ち着いて行動できるように災害対策について、今、ゆっくり考えてみませんか?

日時◆1月27日(土) 10:00~11:30 対象◆どなたでも。先着30人

内容◆南海トラフ地震で想定されることを知る、マンションの強み・弱みを知る、もし自宅のトイレが流れなくなったら!、備蓄、避難、ペットの避難を知る等 ※防災用非常食の試食もあります

講師◆防災士、広島県自主防災アドバイザー 津森正裕(つもり まさひろ)さん 持参物◆飲み物、筆記用具



### ■ 中央公民館活動グループ紹介

中央公民館で活動しているグループを紹介します。

問合せ◆中央公民館へ電話か来館で

## ペン習字研究会

ペン習字の学習を通して、親睦を深める活動を行っています。

対象◆どなたでも

活動日◆毎月第2・4水曜日

13:00~16:00

会費◆1,000円(月額)

講師◆内藤洋子さん

### ■ アシ原で遊ぶ・学ぼうin白島

## 申込不要 干潟deとんど

白潮公園には広島の市街地では珍しい、多くの生き物を育む貴重な干潟やアシ原の広がる自然護岸が残っています。

みんなで刈り取ったアシを使って恒例の「とんど」を一緒に作りましょう。お正月飾りなどお持ちください。

日時◆1月20日(土) 9:30~12:00 ごろ  
(雨天の場合は1月21日(日)に順延)

★燃え尽きたら早めに終了する場合がありますのでご了承ください。

対象◆どなたでも

参加費◆無料。ぜんざい(限定 150 食)なくなり次第終了します。焼き芋も少し用意してあります。

集合・実施場所◆白潮公園(白島九軒町神田橋南詰下流)

内容◆干潟のアシを使ってとんどの組立てなど 持参物◆飲み物、タオル、軍手、帽子、(お持ちの方は)「お正月飾り」(燃やせないプラスチック、橙、はりがねなどを外してお持ちください)

主催◆京橋川かわいあいあしがるクラブ、白島地区社会福祉協議会、白島九軒町町内会、白島学区老人クラブ連合会、(公財)広島市文化財団中央公民館



### ■ 広島市行政相談委員協議会からのお知らせ

## 行政困りごと何でも相談

日時◆1月22日(月)13:00~16:00

会場◆中央老人福祉センター1階ロビー

内容◆福祉や年金、国の仕事などの困りごと相談会。無料・秘密厳守

行政相談委員◆坂村さち枝、秦貴美、檜皮浩二

主催◆総務省中国四国管区行政評価局

### ■ ロビー展

## 行政相談パネル展

期間◆1月15日(月)~1月26日(金)

内容◆3階ロビーにて、行政相談によって解決したお困りごとをご紹介するパネルを展示します。

問合せ◆総務省中国四国管区行政評価局(☎082-228-6173、FAX 082-228-4955)

### ■ ロビー展

## 街歩きヒストリア展

中央公民館エリア(白島・基町・幟町学区)にある場所などのコラムを「広報紙ちゅうこう」に隔月で連載しています。これまでのコラムを公民館ホームページにも掲載しています。

市民のボランティア有志によって、取材、記事作成、編集をしております。関心のある方は事務室までお問い合わせください。

内容◆4階ロビーにて、コラムの一部を展示



### ◆ 市立図書館本の返却ポスト回収

回収日の前日までに2階公民館窓口下に設置している「本の返却ポスト」にご返却ください。

日程◆1月6日(土)、20日(土)、2月3日(土)

## 子育て応援情報

■ 地域の子育てオープンスペース 対象◆未就園児とその保護者 お子さんを遊ばせたり、保護者同士の交流ができます。

### ■ 子育て応援スペース ちゅうこう

日時◆1月19日(金)10:00~12:00 対象◆0歳から3歳までの乳幼児と保護者。先着20組

内容◆栄養士による食育のお話、自由あそび親子遊び 申込◆不要(ただし、定員になりましたらご参加いただけません) 協力◆子育て♡サポーター 金子留里さん、山内美緒さん、中区厚生部地域支え合い課

### ■ もとまち子育てオープンスペース

#### ぽかぽか

日時◆1月11日(木)10:00~11:30 (原則毎月第2木曜日に開催。時間内出入り自由) 会場◆基町児童館(基町19-7)

内容◆遊びの紹介、リトミック等

主催◆基町子育てオープンスペース運営委員会 問合せ◆中央公民館(☎221-5943)

### ■ 子育て応援!

#### リトルキッズくらぶ

日時◆1月11日(木)、18日(木)、25日(木) 10:30~12:00 会場◆幟町児童館(幟町3-49) 年会費◆500円

内容◆自由あそび。18日は中区地域子育て支援センター子育て支援員による遊びの紹介を行います。

主催◆サポート幟 問合せ◆幟町児童館(☎228-7495) お願い◆警報(大雨・強風など)の場合はお休みになります。小学校が冬休みのため、1月4日(木)はお休みです。

参加の約束◆出かける前に検温(体調に不安があるときは参加しない)。入室前に手洗いと手指消毒。会場内では水分補給は可、その他の飲食は不可。

### ■ オンライン初めてママの子育てプログラム

#### 赤ちゃんといっしょ♡

子育ては、ドキドキワクワクの連続。お誕生日が近い赤ちゃんママたちで気軽におしゃべりしてみましょう♪

日時◆1月19日(金)、26日(金)、2月2日(金)、9日(金)の全4回(全日程参加できる方) 13:30~15:00 会場◆自宅など

対象◆初めて子育てするママとおおむね1~5カ月の赤ちゃん。(2023年8月~12月下旬生まれの赤ちゃん) 先着6組 内容◆初めての子育てに思うこと等 進行役◆赤ちゃんといっしょ♡サポーター 金子留里さん、山内美緒さん

準備物◆会議システムZoomがダウンロード済のPC、タブレット、スマホなど

申込◆1月14日(日)までに井口公民館へEメール(inokuchik@cf.city.hiroshima.jp)で 本文に①お名前(ふりがな) ②電話番号③お子さんのお名前(ふりがな)、お誕生日④Zoom経験の有無⑤参加時に使う端末(スマホ、PCなど)を記入し、件名は「赤ちゃんといっしょ参加申し込み」で送信

※申込受付後にメール返信します。2~3日中に返信がない場合はお電話でお問い合わせをお願いします。※Web会議システムZoomが利用できる端末とインターネット環境を各自ご準備ください。

問合せ◆井口公民館(☎277-9258)

### ■ 団体との連携事業 ★ 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

#### パソコン講習&相談会

パソコンの操作や活用方法を基礎から学び、活動の世界を広げましょう。

持参物◆Windows8以降のパソコン(先着2台貸出可)、(お持ちの方は)「高齢者いきいき活動ポイント手帳」 申込◆1月11日(木)まで(①②とも申込者が3人未満の場合は中止) 講師・共催◆ローカルネットひろしま

##### ①パソコン講習

応用範囲が広い「エクセル」は住所録や家計簿、カレンダー、アルバム、町内会の各種案内文など、いろいろ作成できます。今回は、このエクセルの基礎の応用で、「家計簿」を作ります。

日時◆1月15日(月)9:00~12:00 対象◆文字入力など簡単な作業ができる人。先着10人 内容◆エクセルの応用・家計簿作成 参加費◆1,000円

##### ②パソコン相談会(1人1時間以内)

日時◆1月15日(月)13:00~、14:00~ 対象◆初心者。各時間先着4人 内容◆パソコンの初歩的な相談に応じます

### ■ 中央公民館からのお知らせ

#### 公民館利用グループ代表者会議

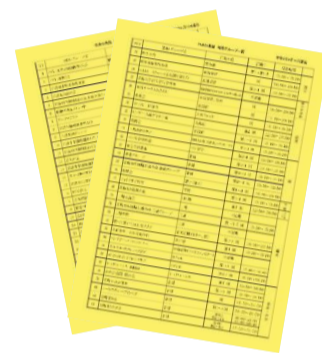
令和6年4月以降の公民館利用に向けて、減免団体登録や利用方法などの説明会を開催します。グループ代表者(代理可)はご出席ください。

日時◆①2月3日(土) ②2月4日(日) 11:00~12:00 ③2月5日(月) ④2月7日(水) 16:00~17:00

※①~④いずれも同じ内容で行います。ご都合の良い日にご出席ください。

対象◆令和5年度に中央公民館で団体登録をしているグループ、令和6年4月以降に中央公民館での活動を希望しているグループの代表またはメンバーの方(代理出席も可能です)

持参物◆飲み物、筆記用具 内容◆公民館の使用等について、減免団体登録について、その他連絡事項など



### ■ 高齢者学級

#### 中央ことばき大学

##### ★ 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

おおむね60歳以上の方向けに、健康、郷土史、音楽、防災など様々なテーマの学習会を開催しています。

対象◆おおむね60歳以上の人 定員◆先着60人 持参物◆飲み物、(お持ちの方は)「高齢者いきいき活動ポイント手帳」

受付中

#### セルフケアで笑顔の毎日を ~尿トラブルに備えよう~

年齢、性別に関係なくできる価値あるトレーニングで、尿トラブルに振り回されない、健康な心と体を手に入れましょう。

日時◆令和6年1月17日(水)10:00~11:30 講師◆インナーサポート協会 代表 石硯登貴子さん 持参物◆筆記用具、飲み物、動きやすい服装でお越しください

1月17日(水)受付開始

#### 人生100年時代生き方上手 ~出あい ふれあい 支えあい~

人生100年時代と言われる今、大切な自分の人生を自分らしく過ごしたいです。ね。こころが元気になるお話を聞いて「安心安全なこころの居場所」をみつけませんか?

日時◆令和6年2月21日(水)10:00~11:30 講師◆健康生きがいづくりアドバイザー 井手口ヤヨイさん