

## 地域まるごとチャレンジ講座

～体あったか腸活ご飯！～

発酵食品(酒粕)を使った料理を作ってみましょう。体調改善にも役立つ発酵食品！料理初心者、小学生でも大丈夫。みんなで作って食べて、元気に冬を乗り切ろう。

- ◆日時 1月24日(土) 10:00～12:30
- ◆内容 「酒粕を使った料理」  
・酒粕クリーム煮・油揚げの酒粕味噌焼き  
・酒粕トースト・酒粕チーズケーキ
- ◆対象 どなたでも(小学生以上)・先着16人  
※小学生は「酒粕」に配慮します。申込時にお声掛けください。
- ◆講師 広島市すこやか食生活推進リーダー 原しのぶさん いきいき1pt
- ◆参加費 700円
- ◆持参物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク、飲物
- ◆申込 1月17日(土)までに公民館へ



## 子供フェスタ・青少年の思い発表

～佐伯区青少年健全育成大会～

- ◆日時 2月1日(日) 10:00～16:00
  - ◆場所 佐伯区民文化センター
  - ◆問合せ 地域起し推進課  
Tel 943 - 9705, fax 943 - 9718
- こどもたちの笑顔があふれるお祭りです。みんなで遊びに来てくださいね。
- 10:00～10:15 オープニングセレモニー  
10:00～15:00 (売り切れ次第) バザーもあるよ！  
10:25～11:30 「青少年の思い」発表大会  
10:30～15:00 (受付は14:30まで) あそびのひろば  
11:40～15:30 子供フェスタ★ステージ発表  
10:00～16:00 活動内容の展示
- ※催し物の内容については、当日変更する場合があります。  
※駐車場に限りがあります。ご来場は、公共交通機関をご利用ください。近隣店舗等の駐車場には駐車しないでください。

## かがやき大学

テーマ：お薬について

- ◆日時 2月7日(土) 13:30～14:30
- ◆内容 正しい薬の使い方や選び方、保管方法などについて
- ◆対象 概ね65歳以上の方 先着20人
- ◆講師 かなえ薬局ヒロシマ 薬剤師 横山 孝行さん
- ◆申込 公民館へ いきいき1pt
- ◆共催 藤の木学区町内会連合会  
藤の木学区交友会、藤の木ふれあいネット  
(藤の木学区社会福祉協議会)  
広島市三和地域包括支援センター



## 新しいグループが出来ました！ ～メンバー募集中～

### 【メロディーライフ藤の木】

5月・9月に開催した「大人のリトミック」からグループができました。10月から活動を始めたきたてほやほやのグループです。初めての方でも入りやすいですよ。月に一回、みんなと一緒に歌を通して交流しています。

◆活動日時 第4木曜日 10:00～12:00

### 【プチフラワー】

昨年、立ち上がったグループです。1年間活動をお休みにしていましたが、9月の講座後に活動を始めました。月に一回、フラワーアレンジメントを通して交流しています。

◆活動日時 第4土曜日 10:00～12:00

## 確定申告は

国税局・税務署

# e-Tax

で完了！



## マイナンバーカードで自宅から！

▶国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、スマホ等で申告書を作成し、マイナンバーカードでオンライン提出！

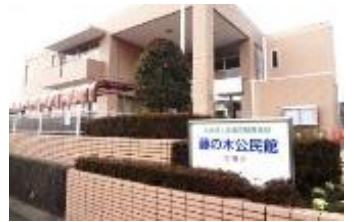


▶マイナポータル連携で、控除証明書等のデータが自動入力！

▲「確定申告書等作成コーナー」はこちら

## Information

藤の木公民館インフォメーション



### 開館時間

8:30～22:00

### 受付時間

8:30～17:15  
(木・金は21:00まで)

### 休館日

火曜日、祝・休日

(日曜日は除き、祝・休日が火曜日のときは、その直後の休日でない日)、12月29日～1月3日、8月6日

### アクセス

広電バス(藤の木団地行き)の「近隣公園前」停留所で下車後、徒歩1分

### 駐車場

全26台分  
(うち身障者用駐車場1台)



問い合わせ・主催事業の申込みは

☎ 082-927-2496 へ

## 地域インフォメーション



- 〔藤の木学区交友会 090-3744-3117(宝木)〕
- ▷はつらつ百歳体操  
8日、15日、22日、29日  
いずれも木曜日 10:00～ いきいき1pt

- ▷グラウンドゴルフ  
毎週 月・水・金曜日 8:30～  
場所はふれあいグラウンドです いきいき1pt



- 〔藤の木学区社会福祉協議会 090-7898-0238(森木)〕
- ▷いきいき百歳体操 いきいき1pt
- ◆日時 19日、26日 いずれも月曜日  
①10:00～ ②11:00～ ★飲み物持参で参加ください。  
①1・4丁目+小深川地区 ②2・3丁目+奥原地区

- ▷高齢者生活支援相談・オープンドア + ふれあいサロン(認知症カフェ) いきいき1pt
- ◆日時 毎週火・水・金曜日 10:00～12:00
- ◆対象 藤の木学区にお住まいの方  
※ふじのき・いきいきサロン1月はお休みです。

- ▷ほっとひといき 井戸端カフェ いきいき1pt
- ◆日時 24日(土) 14:00～16:00

〔藤の木児童館 082-927-6287〕

- ◆1月の行事
- 15日(木) かるた会 14:30～
- 17日(土) 卓球教室 10:30～ 1・2年生 11:00～ 3年生以上
- 19日(月)～ こま回し週間
- 29日(木) 節分のつどい 14:30～
- ※詳しくは児童館だよりをご覧ください。



- 会場記載がないものは、藤の木公民館が会場です。
- 受講のお申込みは、電話・来館でお願いします。
- 参加費の記述のないものは無料です。
- お申込みの際にいただく個人情報は、事業運営の目的以外に使用しません。

## 広島市高齢者いきいきポイント

いきいき1pt 公民館事業参加の場合

いきいき2pt ボランティア参加の場合