

地域まるごとチャレンジ講座

～体あつたか腸活ご飯！～

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
- ◆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



いきいき1pt

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 地域起こし推進課
TEL943-9705、fax943-9718
- 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
 - ◆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

いきいき1pt

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でてきたほやはやのグループです。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！

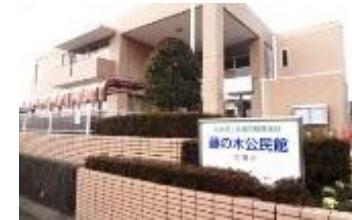


マイナンバーカードで自宅 から！



▲「確定申告書等作成コーナー」はこちら

- ▶国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、スマート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！

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
Ⓐ10:00～Ⓑ11:00～ ★飲み物持参でご参加ください。

Ⓐ1・4丁目+小深川地区 Ⓑ2・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 会場は、4丁目集会所です。

- ◆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

ご一緒に絵手紙や折り紙を
楽しみましょう。

- ◆日 時 24日(土)
いきいき1pt 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。



睦月のおたより



- 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