

二葉公民館だより

ふたば

2024年

令和6年

9



記事の記載について



高齢者いきいきポイント対象事業です。
65歳以上の方はポイント手帳をお持ちください。

要申込

事前に参加申込みが必要な講座です。

要参加費

参加費が必要な講座です。
(記載のない講座は無料です。)

※各事業の申し込みの際にお寄せいただいた
個人情報は、事業の目的以外には使用しません。

9月の休館日 火曜日 ・ 9/16(敬老の日)
9/23(秋分の日)の振替休日

公益財団法人 広島市文化財団

二葉公民館

〒732-8510
広島市東区東蟹屋町9番34号
(東区役所の隣 東区総合福祉センター5・6階)

電話 082-262-4430

ファクス 082-262-4451

Eメール futaba-k@cf.city.hiroshima.jp

開館時間 8:30~22:00

受付時間 8:30~17:15

(木・金曜日は21:00まで)

※ 駐車場は区役所にご用のある方もお使いになり、
満車になる場合もあります。できるだけ公共交通
機関等でお越しください。

パソコンやスマホで、いち早く公民館の情報を
キャッチできます。

■ ホームページ

<http://www.cf.city.hiroshima.jp/futaba-k/>

■ インスタグラム

<https://www.instagram.com/futabakouminkan/>

ホームページ

Instagram



二葉公民館だよりは、次の販売店のご厚意により、
無料でお届けしています。

- 中国新聞若草営業所
- 中国新聞中山販売所
- 読売センター広島駅前
- 読売センター安芸府中
- 株式会社シンマチ

韓国料理で おいしく健康づくり

要参加費

要申込



韓国料理の豚肉カルビチムの作り
方をご紹介します。豚肉カル
ビチムは骨付きカルビ肉と野菜
の煮込み料理です。
本格的な韓国料理づくりを楽し
く学んでみませんか。



とき 9月28日(土) 10:00~13:00

ところ 二葉公民館5階 実習室

講師 韓国料理研究家 文 晶愛さん

対象 成人

定員 20人(先着順)

参加費 1人1,000円(材料代) 当日集めます
※準備の都合上、締め切り後にキャンセル
された場合も、参加費をいただきます。

持参物 エプロン、三角巾、ふきん、
手ふきタオル

申し込み 9月1日(日)~20日(金)に
二葉公民館の窓口または電話で・

ふたば交流ラウンジ展

元気じゃけん健康展

毎年9月は「健康増進普及月間」です。未
来の自分のために、健康づくりを始めま
せんか? ふたば交流ラウンジでは、運動や
食事など、健康づくりに役立つ健康展を開
催します。お家ごはんに役立つ「元気じゃ
けん定食レシピ集」なども無料配布します
ので、ぜひお立ち寄りください。

とき 9月2日(月)~27日(金)

ところ 二葉公民館5階 交流ラウンジ

共催 東保健センター

要申込

二葉・げんき塾



認知症予防・フレイル予防を学ぼう!

回	月日	内容
1	9月19日 (木) 13:30~ 15:00	健康寿命を延ばすイロハ高齢者の 栄養と食事・運動 ・フレイル予防が健康維持につな がることを学びます。 ・必要な栄養素が摂れる献立を考 えてみましょう。
2	10月17日 (木) 13:30~ 15:00	フレイルDXから今の健康状態 を知ろう! 歩行姿勢測定や健康チェックを 行なって、ご自身の今の状態を見 てみませんか?いつまでも元気で過 ごすためのポイントが分かります。
3	11月21日 (木) 13:30~ 15:00	認知症サポーター養成講座 認知症を正しく理解し、どのよう にかかわったらいいかを学びま す。
4	12月19日 (木) 13:30~ 15:00	消費者被害にあわないための対 策を学びましょう 消費者被害にあわないために、特 殊詐欺の最新情報を学びましょ う。被害にあった時の対応や認知 機能の低下をした時のための制度 や相談・機関を知りましょう。

講師 広島市二葉地域包括支援センター職員・
(全回)

医療法人社団 飛翔会 管理栄養士
冲原 舞さん (1回)

ところ 二葉公民館6階 研修室1

対象 原則全4回参加できる人

定員 20人(先着順)

持参物 飲み物、動きやすい服装・靴で
(2回のみ)

申し込み 9月2日(月)~15日(日)に・
二葉公民館の・

窓口または電話で
広島市二葉地域
包括支援センター



ふたばおもちゃ病院

毎月1回、おもちゃを無料で修理しています。

とき 9月1日(日) 受付時間10:00~12:00
※修理品の引き取りは14:30まで
(10月は6日(日)の予定です。)

ところ 二葉公民館5階 実習室

共催 ボランティアグループ
ひろしまおもちゃ病院・



要申込

企業団体等との連携講座



ゆっくりパソコンシリーズ

月日 10月2日・16日、11月6日・20日、
12月4日・18日 全6回(水曜日)

時間 10:00~12:00

ところ 二葉公民館6階 研修室1B

内容 ● 筆ぐるめ 年賀状作成(宛名面・レ
イアウト面)

● インターネットの基本(安全なネッ
トショッピング方法、スマートフォ
ンでアプリの活用)

対象 成人

定員 16人(先着順)

参加費 ①受講料 7,500円(6回分)、
②テキスト代 935円。初回徴収。欠
席の場合も返金できません。

持参物 ノートパソコン(Windowsに限る)

筆記用具

※パソコンのリース(1回440円/初
回徴収)があります。申し込み時にお
伝えください。

申し込み 9月1日(日)~25日(水)に・
二葉公民館の窓口または電話で・

共催 (株)HOPS



要申込

ふたばパソコンQ&A



パソコンの基本に関するお悩み相談

とき 10月7日(月) 13:30~15:00

ところ 二葉公民館6階 研修室1B

講師 パソコン支援ボランティアの皆さん

定員 7人(先着順)

申し込み 9月2日(月)から
二葉公民館の窓口または電話で・

おはなしのへや

楽しくて、心温まる絵本や紙芝居をご紹介します。
折り紙のプレゼントもありますよ!

とき 9月11日(水) 11:00~11:30
毎月第2水曜日

ところ 二葉公民館6階 和室

お話 読み聞かせボランティア

「さくらんぼ」

「おはなしクレヨン」

対象 おおむね1~3歳の幼児と保護者



尾長の歴史と史跡めぐり

知っているようで知らない地域のコトを知る講座。今年は、尾長地区の歴史と史跡を歩いて学びます。

	とき	内容
第1回	9/19(木) 10:00～12:00	尾長の歴史と史跡について(講義) 講師 広島修道大学 非常勤講師 中道 豪一 さん
第2回	9/26(木) 10:00～12:00	尾長の史跡めぐり(散策) ※二葉公民館から出発 講師 二葉の里歴史の散歩道ボランティアガイドの会の皆さん

※ 2回目が雨天の場合は10月10日(木)に順延します。

会場 二葉公民館6階 研修室1
定員 20人(先着順)
持参物 2回目は、飲み物・タオル
※動きやすい服装・靴で
申し込み 9月2日(月)～15日(日)に
二葉公民館の窓口または電話で

尾長こども園

とき 9月30日(月) 10:00～12:00
ところ 二葉公民館6階 研修室1
対象 おおむね60歳以上の人、
興味のある人
定員 40人(先着順)
講師 郷土資料館 主任学芸員
玉置 和弘さん
申し込み 9月1日(日)～27日(金)に・
二葉公民館の窓口または電話で・
共催 尾長学区老人クラブ連合会
東区地域支えあい課

大切にしたい日本の心 はじめての水引講座

水引に触れるのが初めての方でも、基本の結びがマスターできます。今回は、「お正月」をテーマにしたものを作る初心者向けの水引講座です。

回	日時	内容
1	10/12(土)	基本の結びの練習 もらってうれしい! お年玉袋づくり(ミニ5袋・大2袋)
2	10/19(土)	水引を使ったオシャレなお正月飾りを手づくりしましょう! しめ縄の話としめ縄づくり
3	10/26(土)	暮らしを彩る水引作品を飾ってみましょう! しめ縄づくりの仕上げ

時間 10:00～12:00
ところ 二葉公民館6階 研修室1
講師 伊勢流折形礼法師範 小林 薫さん
定員 10人(先着順)
※ 定員に満たない場合は中止になります。
参加費 4,620円(受講料3,720円、材料代900円)
※参加費は3回分です。初回に集めます。
※10月10日(木)以降のキャンセルは、参加費をいただきます。
持参物 はさみ、木工用ボンド
申し込み 9月1日(日)～10月9日(水)に
二葉公民館の窓口または電話で・

子育て支援情報

※ 特に記載のないものは、事前申し込み不要です。

児童館の催し	
児童館は月～土曜日に開館しています。 利用時には登録が必要です。 詳しくは各児童館にお問い合わせください。	
● 尾長児童館 ☎082-263-0825	☆ 経験者のためのケン玉教室 要申込
9/12(木) 14:00～15:30	定員:40人

地域のいいところ再発見

東区内の公民館が協力して講座を開催します。
平和への願いと共に戦後間もないヒロシマで誕生したスポーツ「エスキーテニス」をテーマに、東区の「いいところ」を再発見し、地域をもっと好きになりましょう!

月日	9月21日(土)	9月28日(土)
内容	エスキーテニスで平和学習 平和への願いを込めて、エスキーテニスの誕生と歴史や継承への思いを話します。	エスキーテニス体験会 エスキーテニスのルールや打ち方を教えます。練習後、実際にダブルスで試合をします。 協力 牛田公民館学習グループ「エスキーテニス同好会」のみなさん
時間	10:00～12:00	① 9:00～12:00 ② 13:00～16:00 ①②は同じ内容
場所	二葉公民館 6階 研修室1	牛田公民館 1階ホール
定員	30人(先着順)	①②とも24人(先着順)
持参物		屋内シューズ・飲み物・タオル ※道具は貸出します。

講師 日本エスキーテニス連盟副理事長 八剣 学さん・宇野本 翼さん
エスキーテニス考案者の玄孫 宇野本 愛生さん
対象 できれば2回とも参加できる人
申し込み 9月1日(日)～18日(水)に・
二葉公民館の窓口または電話で・
主催 東区公民館(二葉公民館・福田公民館・馬木公民館・温品公民館・戸坂公民館・牛田公民館・早稲田公民館)

☆ 糸かけアートを作ろう **要申込**
9/26(木)・27(金) 下校時～16:30
定員:各日40人

● 中山児童館 ☎082-289-6970
☆ プレゼント工作(くるくるフォトフレーム)
定員:各日20人 **要申込**
9/11(水)、12(木) 下校時～17:00
9/14(土) 10:30～12:00
☆ 折り鶴かるた練習(母親クラブ)
9/21(土) 14:00～15:00
☆ 秋の映画まつり 9/26(木) 14:30～

● 矢賀児童館 ☎082-286-0543
☆ プレゼント工作 クラフトバンドで箸おきづくり
9/12(木) 14:30～ 定員40人 **要申込**
9/14(土) 14:30～ 定員30人

保育園・幼稚園の園庭開放

対象 原則として未就園児親子。

- あけぼの保育園 ☎082-261-3869
9/4(水) 10:00～11:00 定員 5組 **要予約**
9/19(木) 10:00～11:00 おはなしを楽しもう
定員 5組 **要予約**
- わかくさ保育園 ☎082-261-0929
9/11(水) 10:00～11:00 **要予約**
9/21(土) 10:00～11:00 サタデー広場 **要予約**

- 中山保育園 ☎082-289-0902
9/7(土) 10:00～11:00 サタデー広場 **要予約**
- 中山いづみこども園 ☎082-289-8800
9/12(木) 10:30～11:30 給食試食会
定員 4組 **要予約**
- サンヒルズ保育園 ☎082-289-7688
9/14(土) 10:00～11:00 **要予約**
定員 5組
- 広島修道院保育園 ☎082-261-1519
9/17(火) 10:00～11:00 **要予約**
手作りおもちゃで遊ぼう
- 矢賀幼稚園 ☎082-282-8483
★ なかよし広場(園庭開放)
9/4(水)・19(木) 9:30～11:30
★ わくわくランド 9/13(金) 9:30～11:30
万国旗を作ろう、8・9月誕生会
★ うさぎルーム(満3歳児対象)
9/6(金) 9:30～11:30
お月見ごっこをしよう
- 的場幼稚園 ☎082-261-1802
9/6(金)・27(金) 10:30～11:45
園庭のみ ※ 雨天中止
9/20(金) 10:30～11:45
ホール・園庭の開放、ベビーマッサージ