



へさかが

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

開館時間 8:30~22:00 ■…休館日
受付時間 8:30~17:15(木・金は21:00まで)

発行◆(公財)広島市文化財団 戸坂公民館 TEL・FAX◆(082)229-3110
住所◆〒732-0016 広島市東区戸坂出江二丁目10番26号
E-mail◆hesaka-k@cf.city.hiroshima.jp ホームページ◆http://www.cf.city.hiroshima.jp/hesaka-k/



もっとー!
健康増進

ACP (アドバンス・ケア・プランニング) ～あなたが大切にしていることはなんですか?～

将来に備え、自分が希望する医療やケアを家族や医療・福祉等の専門職の方と話し合い、自身の思いを共有することを「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」または、「人生会議」と言います。自分が望む選択、そして家族へ伝えておく必要性について考えてみませんか。

日時◆ 5月22日(水) 13:30~14:30
場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2 / 対象◆ どなたでも / 定員◆ 38人
講師◆ 医療法人社団輔仁会 太田川病院 緩和ケア認定看護師 山下 千乃さん
持参物◆ 飲み物、筆記用具 / 申込◆ 5/16(木)までに公民館へ電話または窓口で
共催◆ 医療法人社団輔仁会 太田川病院



申込みは、5月1日(水)から
受付けます。☎229-3110

▶高齢者いきいき活動ポイント対象講座

へさか魅力 百景 No.2

戸坂公民館エリア(戸坂・城山・東浄)の歴史や魅力あふれるスポットをご紹介します。お住まいの町をばらり散歩してみませんか?

いぼおとしの岩

金鹿奥1573番地(現在はない古い地名)

城山地域に、1200年頃(鎌倉時代)から地域の人人々に信仰されてきたと言われる「いぼおとしの岩」があります。ひとかかえくらの大きな岩(幅およそ1m)で、その岩に小さな深い穴があり、そこに水がたまって、年中水があったそうです。一文銭を持って行って、そのお金に水をつけてイボにあてると、イボが落ちると言われていました。使った一文銭はその岩に置いていきますが、岩の掃除をする時に「今日はイボの神さんのそうじをします。」と言って、きれいに掃除をして、掃除をした人が中のお金をいただいて帰ったそうです。

この岩は現在、広島城北中・高等学校のグラウンド敷地外の傍にあります。



出典:「戸坂のむかし〜民話教室生の収集記録〜」、戸坂アーカイブス委員会作成「戸坂の神社・寺院マップ」

■ れいわのみんわプロジェクト 2024 in 戸坂

子ども対象の事業

演劇であそびの時間 ①

演劇の手法を使った簡単なコミュニケーション・ゲームであそんでみましょう! 見えないボールでキャッチボールをしたり、ジェスチャーゲームなどをします。演じるってどんな感じだろう? 人前は緊張するかも…と思う子どもでも大丈夫。あそびながら、体と心を表現する楽しさを体験してみよう!



日時◆ 6月15日(土)13:00~15:00
場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2 / 対象◆ 戸坂地域とその近隣に暮らす小・中学生 / 定員◆ 15人
講師◆ (一社)舞台芸術制作室無色透明 坂田 光平さん、山田 めいさん
持参物◆ 飲み物、動きやすい服装で / 申込◆ 公民館へ電話または窓口で / その他◆ 見学だけの参加も OK

ことぶき大学 やってみよう! みんなで一緒にラジオ体操!

いつでも、どこでも、だれでも、できるラジオ体操。ラジオ体操の歴史や効果を学び、ゆっくり身体を動かしてみませんか。ご当地バージョンの広島弁ラジオ体操にも挑戦! 【申込不要】

日時◆ 5月24日(金)13:30~15:30 *当日の受付は、13:00 からです。
場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室
対象◆ おおむね60歳以上の方 / 定員◆ 60人
講師◆ 1級ラジオ体操指導士、健康運動実践指導者 岩崎 真由美さん
持参物◆ 飲み物、筆記用具 / その他◆ 動きやすい服装で



写真:S50年カーブ初優勝パレード (広島市広報課撮影/所蔵)

昭和50年代のひろしまを歩いてみよう。 地歴ウォーク的世界のトーク

半世紀近くが経ち、歴史の一コマとなった昭和50年代の広島。新幹線の広島開通、カーブ初優勝、基町再開発事業、そして広島市が政令指定都市に…あのイキイキワクワクした時代にタイムスリップしてみませんか?

日時◆ 5月11日(土) 14:00~15:30
場所◆ 戸坂公民館 3階 研修室2 / 対象◆ どなたでも / 定員◆ 15名
案内人◆ ひろしま地歴ウォーク伝播局

内容◆ 昭和50年代当時の写真や地図から、広島の今にどのように繋がってきたのかを解説します。
申込◆ 公民館へ電話または窓口で / 共催◆ 空の下おもてなし工房・ひろしま地歴ウォーク伝播局

★このトークイベントは、安公民館本会場と戸坂公民館をオンラインで結んで、スクリーン映像を見ながら参加していただきます。

オンラインふれあいサロン リモートくこうみんかん

リモートで だれでも どこでも ふれあいトーク! Zoom を使って気軽にオンラインで交流しませんか?

日時◆ 5月25日(土) 10:00~11:30頃
場所◆ 各自宅等のインターネット接続できる環境から Zoom でオンライン / 対象◆ どなたでも
内容◆ ①岩国藩鉄砲隊@錦帯橋(山口県岩国市)②築135年の古民家でまちづくり(広島市東区福田)③富山湾・漁師インスタグラマー『魚締師 佳太さん』生解説(富山県射水市)(順不同)
申込◆ 戸坂公民館へ電子メール hesaka-k@cf.city.hiroshima.jp (件名は「リモートくこうみんかん申込」本文に名前、電話番号を記入)または来館か電話で。メール申込みから5日以内に返信がない場合は電話でお問合せください。
共催◆ 戸坂・井口・古市・安・可部・高陽・湯来西・石内・八幡公民館

1階ロビー展示

■東区内公民館ネットワーク事業
東区わがまち情報展【戸坂公民館エリア編】
期間/開催中 ~ 5月11日(土)

2階ロビー展示

■公民館学習グループ「俳画グループ」作品展
期間/開催中 ~ 5月17日(金)

2階図書室

■わくわく図書展 <期間内に貸し出します>
「語り継ぎたい 日本昔話名作 図書展」
貸出期間/開催中 ~ 5月11日(土)まで

★図書室の本は、図書ボランティアさんの協力で、毎月100冊入れ替えています。今月の入替日は5月16日(木)です。