

## いきいき百歳体操【申込不要】

「百歳体操」と「カミカミ体操」を実施します。

グループ	時間	お住まいの地域
B	10:00~11:00	Aグループ以外
A	11:00~12:00	戸坂くるめ木、戸坂千足、戸坂出江、戸坂惣田、戸坂桜東町、戸坂桜西町、戸坂桜上町

日時◆ 6月3日、10日、17日、24日(水)  
 場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室  
 持参物◆ タオル、飲み物  
 共催◆ 戸坂学区公衆衛生推進協議会、戸坂地域包括支援センター

## パソコン&スマホ相談室

パソコンやスマホを上手に使用して、日々の生活をもっと楽しみましょう。※質問の内容や量によっては対応できない場合があります。

日時◆ 6月11日、25日(木)13:30~15:30  
 場所◆ 戸坂公民館 2階 会11議室2  
 対象◆ どなたでも / 定員◆ 8人  
 内容◆ パソコンのワードやエクセル、インターネットなどに関する基本操作、スマホの初歩的操作  
 持参物◆ ノートパソコン(Windowsのみ)、スマホ  
 申込◆ 公民館へ電話または窓口で  
 協力◆ パソコンボランティアのみなさん

## 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!

日時◆ 6月20日(土)10:00~12:00 頃  
 内容◆ ①広島駅前に移転オープン!映像文化ライブラリー名画上映会のおすすめ②かけ替え間近!出雲大社日本一の大しめ縄づくりの舞台裏③核の脅威と向き合う時代に「第五福竜丸展示館」で学ぶべき平和(順不同)

参加形態に合わせ、次のいずれかで申込	申込方法
① 自宅等で Zoom 視聴	戸坂公民館へ電子メールで
② 戸坂公民館会場でオンライン中継(1階 会議室1)	戸坂公民館へ電話か来館で。先着10人

※①のメール申込みの場合、件名は「リモートくこうみんかん申込」、本文に名前と電話番号を記入。  
 ※メール送信から1週間以内に返信がない場合は電話でお問い合わせください。



移転オープンした映像文化ライブラリー

## グループ1日体験会

### 「男性クッキング体験」

料理の腕は問いません。初心者大歓迎! みんなで楽しく作って、美味しく食べましょう。

日時◆ 6月19日(金)10:00~13:30  
 場所◆ 戸坂公民館 2階 実習室  
 対象◆ どなたでも / 定員◆ 男性4人  
 内容◆ 主菜・副菜・汁物・デザート4品作り。(メニューはお楽しみ♪)  
 参加費◆ 600円 ※申込締切後のキャンセルは材料準備のため、参加費をいただきます。  
 持参物◆ エプロン、手ふき1枚、ふきん2枚  
 申込◆ 6/15(月)までに公民館へ電話か窓口で

戸坂公民館グループ「ワシらの板前道場」  
 毎月3金曜日 9:00-14:00 活動中 ★毎月見学歓迎!

## ことぶき大学

### 歯周病予防教室【申込不要】

### 毎日の健康はお口から

~いつまでもおいしく食べるために~

歯周病は、全身の病気と大きく関わっています。歯周病と全身の病気の関係性を学び、お口のケアグッズを用いて、ケアのポイントについて確かめましょう。  
 “お口”から健康づくりしませんか?

日時◆ 6月26日(金) 13:30~15:30  
 ※当日の受付は、13:00 から開始します。  
 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◆ 80人  
 講師◆ 歯科医師 丸川 雅弘さん  
 歯科衛生士 吉田 純子さん  
 持参物◆ 飲み物・筆記用具

## スマッシュ&リフレッシュ

みんなで楽しく卓球をしましょう。

日時◆ 6月28日(日)10:00~12:00  
 場所◆ 戸坂公民館 3階 大集会室  
 対象◆ 小中高生4人、大人8人(先着順)  
 ※6/21(日)以降定員に空きがある場合は、年齢に関係なく受け付けます。  
 持参物◆ ラケット(貸出しもあり)、タオル、飲み物  
 申込◆ 前日までに公民館へ電話または窓口で  
 協力◆ 戸坂学区体育協会卓球部のみなさん

## こども対象事業

### 戸坂こども将棋部【申込不要】

将棋をはじめてみたい子から腕に自信がある子まで大歓迎! みんなで将棋を楽しもう!

日時◆ 6月14日(日)10:00~12:00  
 場所◆ 戸坂公民館 2階 会議室3  
 対象◆ 幼児から中学生まで(幼児は保護者同伴)  
 定員◆ 10人程度  
 講師◆ みんなに将棋広め隊 隊長 高牟礼 龍さん  
 参加費◆ 無料 / 持参物◆ 飲み物

### 広島城北中・高等学校 将棋部

### めざせ!将棋の達人

将棋はあたまのゴイ体操! 広島城北中・高等学校将棋部のお兄さんたちといっしょに将棋を指してみよう。

日時◆ 6月27日(土)14:00~16:00  
 場所◆ 戸坂公民館 2階 会議室3  
 対象◆ おおむね初心者・初級レベルの小学生  
 定員◆ 10人  
 参加費◆ 無料 / 持参物◆ 飲み物  
 申込◆ 6/26(金)までに公民館へ電話または窓口で

### 木曜こどもひろば【申込不要】

毎週木曜日の午後、一緒に楽しく過ごせる広場を提供しています。宿題や読書、静かにもの作りやおしゃべりも OK だよ。

日時◆ 6月4日、11日、18日、25日(木) 14:00~16:30  
 場所◆ 戸坂公民館 1階 会議室1  
 対象◆ 主に小学生10人程度  
 共催◆ へさかっ子クラブ  
 持参物◆ 水分補給のための飲み物(お茶など)  
 その他◆ 行き帰りについては保護者の方とよく話し合ってください。

大雨警報等で天災により、学校が休校になった場合には、木曜こどもひろばも中止します。

## 子育てオープンスペース

ごろごろ赤ちゃん、ハイハイ赤ちゃん、よちよち赤ちゃんいらっしゃい! 時間内は、出入り自由です。お散歩の途中にお気軽にお立ち寄りください。

### 「すくすく」【申込不要】

保育士経験者のスタッフが、手作りおもちゃを広げてお待ちしています。

日時◆ 6月17日(水) 10:00~11:30  
 ※子育て指導員さんの親子遊びがあります。  
 場所◆ 戸坂公民館 3階 和室  
 対象◆ 乳幼児とその保護者  
 内容◆ オープンスペース、育児相談など

### 「へさかっ子広場」【申込不要】

日時◆ 6月3日(水) 9:30~11:00  
 場所◆ 戸坂公民館 3階 和室  
 対象◆ 乳幼児とその保護者  
 共催◆ 戸坂民生委員児童委員協議会  
 ※同時間に別室で、東区地域支えあい課(東保健センター/TEL082-568-7735)主催の「健康相談室」の開催あり。申込不要

## 図書室からのお知らせ

★図書室の本は、図書ボランティアさんの協力で、毎月整理しています。

■わくわく図書展 <期間内に貸し出します>  
 「宇宙ってどんなところ?」  
 「アルテミス計画」が話題になった今年。月や地球、星など、宇宙に関する図書展を行います。ぜひ、手に取ってみてください。  
 【展示・貸出期間】  
 6月6日(土)~27日(土)



## おはなし会【申込不要】

“サークルあめんぼ”のみなさんが、絵本の読み聞かせをします。子どもさんと一緒に絵本の中で時間を過ごしてみませんか。

日時◆ 6月13日(土) 11:00~11:30  
 場所◆ 戸坂公民館 3階 和室  
 対象◆ 乳幼児と保護者及び小学生  
 内容◆ 絵本「と・も・だ・ち」「島ひきおに」「うしろにいるのはだあれ」  
 持参物◆ 飲み物(お茶など)  
 協力◆ 「サークルあめんぼ」のみなさん

## 《戸坂川柳会》

娘来る孫も来る来る大赤字	タダイマで大体分かる今日の出来	粗大ゴミいつか出した人がある	雑詠	人ひとり見かけぬ地渡る風	風そよぐ我にも良い風吹いてほし	風薫る目には見えねど頬なでる	題詠「風」
よし子	恵子	卓雄		ようこ	みわこ	葦月	※次回の題詠「父」

## へさか地域情報 ★申し込みは不要です

### 戸坂学区まちづくり運営委員会(戸坂 LM0)

広島市プレミアム付商品  
**「紙商品券」申込書**申請サポート出張窓口を開設します!  
 日時◆ 6月6日(土)9:00~12:00  
 場所◆ 戸坂公民館 1階 会議室1  
 持参物◆ 代表申請者の身分証明書 ※「氏名」「生年月日」が記載された証明書、マイナンバーカード、健康保険証、免許証、年金手帳など

### 戸坂城山学区献血推進協力会

「献血」協力をお願い  
 日時◆ 6月28日(日) 9:00~12:00  
 13:15~15:30  
 場所◆ 戸坂福祉センター

### 戸坂地域の新しい地域情報共有アプリ

「戸坂ともいきためまっぷ」  
 戸坂・城山学区の色々なイベントや地域情報などを見ることが出来ます

