公民館だより　１１月

2026年(令和８年)　№684



戸坂の愛されキャラ「へさまろ」

へさか

公民館カレンダー

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					

開館時間　8:30～22:00　■…休館日
受付時間　8:30～17:15(木･金は 19:00 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/

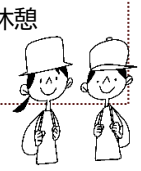
▼ホームページ　▼Facebook　▼LINE

■ 松笠山登山体験

松笠山には、琴比羅の滝や松笠観音寺など見どころが沢山！
自然や歴史を感じながら、気軽に山歩きをしてみませんか。

日時◆ **11月16日(月) 9:30～13:30頃**
集合◆ 9:30 までに戸坂駅前に集合
対象◆ どなたでも 10人程度
持参物◆ **弁当**、飲み物、タオル、歩きやすい服装と靴、帽子
申込◆ 11/14(土)までに、戸坂公民館へ電話または窓口で
協力◆ NPO 法人　松笠山の会のみなさん
その他◆ 雨天中止(前日午後に判断)

スケジュール(予定)
9:30 戸坂駅前集合後、龍泉寺へ移動
9:45 龍泉寺で準備体操後
　登山開始、湯釜古墳　など
11:00 松笠観音寺到着
　八畳岩展望台＆昼食休憩
12:20 下山開始
13:30 解散(龍泉寺)予定



申込みは、１１月１日(日)から受付けます。☎229-3110

いきいき ◀高齢者いきいき活動ポイント対象講座

■ 知っ得！講座

“もしも”に備える シニア世代の家族と自分のこれから

人生100年時代。平均寿命が延びる一方、突然起こるかもしれない、家族や自分自身の「病気」や「介護」。
“もしも”に備えて、知っておきたい「健康・介護・お金」のことについて、家族と自分のこれからを考えてみませんか？

日 時	内 容	講 師
11月21日(土) 10:00～11:30	【健康・介護編】 これからの人生プラン 健康づくりの大切さや介護保険のポイント、ACP(人生会議)など	広島市健康福祉局高齢福祉課 榎崎さん 広島市戸坂地域包括支援センター 職員
11月28日(土) 10:00～11:30	【お金編】 豊かな老後のために知っておきたいお金の話 判断能力が衰える前に知っておきたい財産管理、成年後見制度など	J-FLEC 講師　倉橋　孝博　さん

場所◆ 戸坂公民館　3階　研修室2　／　対象◆ どなたでも(2回参加できる方)
定員◆ 35人　／　持参物◆ 筆記用具、 飲み物
申込◆ 11/14(土)までに公民館へ電話または窓口で　／　共催◆ 広島市戸坂地域包括支援センター

■ 家族のチーム力を高める 収納と仕組みのはなし

言わなくても動ける家、めざしませんか？

「やってあたりまえ」と思われがちな毎日の家事。
負担が偏っていませんか？家事シェアの第一歩は、家庭のタスクを「見える化」すること。心地よい暮らしをつくる「チーム・我が家」を始めてみませんか？

日時◆ **12月5日(土)10:00～12:00**
場所◆ 戸坂公民館　3階　研修室2
対象◆ 働き盛り世代のご夫婦・パートナー
　※お一人でのご参加も可。
定員◆ 16名
　※乳幼児6名まで託児あり。(先着順)
講師◆ OKAEL_home 主宰
　整理収納アドバイザー・ルームスタイリスト
　岡田　弘美さん
持参物◆ 筆記用具、飲み物
申込み◆ 11/30(月)までに
　公民館へ電話か窓口で



■ 長尾古墳で学ぼう＆クリーン作戦！

戸坂長尾台には前方後円墳の「長尾古墳群」があります。清掃活動を通して、地域の宝を守りましょう。

日時◆ **12月6日(日)9:30～11:30**
集合◆ 9:15に戸坂公民館または 9:30 に現地(長尾古墳)　※現地に駐車場はありません。
対象◆ どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
定員◆ 30人
講師◆ (公財)広島市文化財団文化財課
　高下　洋一さん
持参物◆ 飲み物、タオル、あれば軍手、長ズボン・清掃しやすい服装と靴で
申込◆ 11/29(日)までに公民館へ電話または窓口で
共催◆ 戸坂城山学区青少年健全育成連絡協議会、戸坂アーカイブズ委員会
その他◆ 雨天時は、10 時までに戸坂公民館へ集合し、古墳や戸坂の歴史について学びます。



■ 趣味教養講座（グループ化応援）

はじめての切り絵講座

脳がいきいき、集中力アップ！切り絵で手先と脳を心地よく刺激。
戸坂公民館のウィンドウサインを手がけたクラフトデザイナー遊馬しいしさんが切り絵体験会を開催します。はじめての方、大歓迎です！

日時◆ **11月15日、11月29日、12月6日(日) 10:00～12:00**
場所◆ 戸坂公民館　3階　研修室2
対象◆ どなたでも(全3回参加できる方、小学生以上1･2年生は保護者同伴)／ 定員◆15人
講師◆ クラフトデザイナー　遊馬(あそま)しいしさん
内容◆ 切り絵作品を作り、完成後は額縁に飾ります。
参加費◆ 2,980 円 ※材料代500円、講師謝礼2，480円、前3回分、初回徴収
持参物◆ 筆記用具、飲み物　／　申込◆ 11/8(日)までに、公民館へ電話または窓口で

下絵は人物･動物･風景など自由に選べます





へさか魅力百景　№32

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

湯釜古墳（ゆがまこふん）

松笠山(口田南町寄り)

湯釜古墳は、戸坂惣田の龍泉寺脇の松笠山登山道から約30分登り、松笠観音寺との分かれ道を左へ進んだ先にあります。湯釜古墳は名前のとおり、湯舟を連想させるような四角く凹んだ石積みが地上に現れています。横穴式もしくは竪穴式石室を持つ「前方後方墳」とみられていますが、未調査のため詳しいことは分かっていません。昭和51年発行の戸坂の民話等を集めた冊子『戸坂のむかし』には、「昔お湯が出た」「掘ってみると真っ赤な川原石が敷き詰められている」「婆さんが牛フンを投げたら湯が止まってしまった」などの口伝が記されています。赤色の石は今では見られませんが、古墳時代は石室などを赤色に塗ることがよくあったそうで、その痕跡であったのかもしれません。ある古老によると、「湯釜古墳と愛媛の道後温泉は繋がっていて、フンを投げつけたせいで湯釜古墳の湯は止まってしまい、逆に道後温泉のお湯が噴出した!」という言い伝えもあったそうです。

参考:戸坂のむかし　ほか



ロビー展のお知らせ

■ **広島県立広島中央特別支援学校　作品展**

期間◆ **11月19日(木)～12月17日(木)**
※最終日の展示は16:00まで
幼児･児童･生徒の力作をご覧ください。最終日(12/17(木))には、点字体験も開催します！

《ロビー出展者大募集！》

第 47 回戸坂公民館まつり御礼

10/10(土)･11(日)に開催した第47回戸坂公民館まつりには、多くの方にご来場いただき、盛況のうちに終えることができました。
今後も、皆様に愛される公民館を目指してまいります！

公民館だより「へさか」は、次の各新聞販売所様のご厚意により地域の皆様へ配付しております。中国新聞(戸坂販売所、中山販売所、牛田販売所)、朝日新聞(ASA 牛田山手、ASA 安芸府中)、読売新聞(読売センター安芸府中)　いつもありがとうございます！