

生鮮三品“ひろしまそだち” クッキング教室

必要/無料/大人/16人

“ひろしまそだち”は広島市内の農林漁業者が市内で生産した農林水産物やその加工品です。この良さを皆さんに知っていただくため、“ひろしまそだち”生鮮三品（青果・鮮魚・食肉）の食材を用意し、参加費無料！で料理を楽しんでいただきます。

今回のメニュー

- ★あなごのもぶりごはん
- ★牡蠣とわけぎのピリ辛漬け
- ★小松菜ときのこのおひたし
- ★れんこんのすりおろし汁
- ★ハニーフルーツマリネ



あなごのもぶりごはん

日時 11月27日（金）午前10時～午後1時
講師 栄養士&フードコーディネーター
大倉 由美さん
持参物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル、飲み物
申込み 11月16日（月）までに日浦公民館へ
共催 広島生鮮三品連絡協議会

【日浦公民館・安佐公民館合同事業】

ふるさとまち歩き ～鈴張を歩こう～

必要/無料/どなたでも/10人

季節を感じながら鈴張の史跡
を巡ってみませんか？

日時 10月21日（水）午前10時～正午 ※小雨決行
見学場所 （予定）戸谷志摩守の墓石、鈴張村初代村長片山翁の碑など
講師 安佐町郷土史会 谷末 広孝さん
持参物 飲み物、タオル、帽子、雨具など
※動きやすく体温調節しやすい服装で
集合場所 キョウワロジックス(株)鈴張物流センター
（鈴張字城谷 1163-1）の北西側駐車場（駐車可）
申込み 10月14日（水）までに日浦公民館へ
協力 安佐町郷土史会



緑と花を生活に～フラワーアレンジメント講座～ 冬を彩るクリスマスアレンジメント

必要/¥2,500/大人/16人

クリスマスの素敵な
アレンジメントで冬を彩り
ましょう。お家の中でも
折々の季節を感じられます。



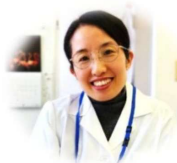
日時 11月30日（月）午前10時～正午
講師 フラワーデザイナー 古井 恵美子さん
持参物 園芸用のはさみ、持ち帰り用の袋、エプロン
申込み 11月18日（水）までに日浦公民館へ
※材料費も申込み期限までに事前納付

女性セミナー 漢方薬の話 『更年期を過ぎた女性を悩ませる 身体の不調に漢方を』

必要/無料/女性/30人

体質や季節による身体の変化を組み入れながら、どのように漢方薬を決めていくのかという話を聞きます。
体質と照らし合わせながら考えたり、家で出来る養生について、この機会に楽しく学び、健康な生活を目指しましょう。

日時 11月26日（木）
午前10時～11時半
講師 薬剤師
竹内 温子 さん
申込み 11月22日（日）までに
日浦公民館へ



そのほかの公民館主催事業

パソコン相談室

原則第1・3日曜
10月4日(日)・18日(日)
11月15日(日)
(11月の第1日曜日はお休み)
午前9時半～11時半

図書の整理

(図書ボランティア活動)
10月19日(月)
11月16日(月)
午前10時～正午

ますます元気！体操教室

原則第1日曜（11月まで）
10月5日(月)腕の運動
11月9日(月)転倒予防
午前10時～11時半

はつらつ教室

原則奇数月第3木曜
11月19日(木)
皆で伸ばそう健康寿命
午後1時半～3時

「ますます元気！体操教室」、「はつらつ教室」の申込みは、
清和・日浦地域包括支援センターへ ☎810-4688

令和8年（2026年）

10・11月号

(NO.258)

ひうら丸



日浦 公民館 だより

公益財団法人 広島市文化財団 日浦公民館

〒731-3361 広島市安佐北区あさひが丘三丁目23番13号

TEL/FAX (082) 838-3220 (メール) hiura-k@cf.city.hiroshima.jp

(ホームページ) http://www.cf.city.hiroshima.jp/hiura-k/

開館時間：午前8時30分～午後10時

受付時間：午前8時30分～午後5時15分 ※木・金は午後7時まで

休館日：原則 火曜日・祝日

【10月】6日・12日(スポーツの日)・13日・20日・27日

【11月】3日・4日(文化の日振替)・10日・17日・23日(勤労感謝の日)・24日

ホームページはこちらから →



窓口へは、できるだけ午後5時
※木曜日、金曜日は午後7時
までにお越しいただきますようお願いいたします。

本紙に掲載している事業の申込みは、特に記載のあるものを除き **10月1日(木)8時半～** 電話または来館にて受付します。

- ◆会場について特に記載の無い場合は、日浦公民館が会場です。
- ◆受付は特に決まりを定めない場合は原則先着順です。
- ◆お申し込みの際にお知らせいただく氏名・連絡先などの個人情報、目的以外には使用しません。
- ◆お申し込み締切日以降のキャンセルにつきましては、参加費の返金はできません。ご了承ください。
- ◆「高齢者いきいき活動ポイント事業」について、日浦公民館の各主催事業は原則押印対象としています。ただしロビー展や公民館まつりなど、不特定多数が出入りする事業については対象外です。

＜講座情報の見方＞ ☎一申込みの要不要 ¥一参加費の有無 「どなたでも」等一対象 「〇人」一定員

第39回

日浦公民館まつり

10月31日(土)、11月1日(日)

※10月31日(土)は
日浦児童館まつりも開催されます



【演 芸】公民館グループ、日浦中吹奏楽部、日浦小音楽
クラブ、あさひが丘こども園 ほか
【展 示】公民館グループ、地域のこども園、小・中学校の
作品 ほか
【バザー】うどん、野菜、りんご、焼きそば、飲み物 ほか
※変更の場合もあります。

注目

- ①キッチンカーもやって来ます
- ②今年も！クイズラリー開催
達成者には、『光る』ひうら丸特製
缶バッジを進呈(数量限定)

詳細は、10月下旬に配布する「公民館まつり特別号」にてお知らせします。お楽しみに♪

※まつり実施期間中はロビー、図書室、図書の貸出返却、
印刷サービスは利用できませんので、ご了承ください。

【会 場】日浦公民館
(車でお越しの方は近隣公園に駐車してください)
【主 催】日浦公民館まつり実行委員会・日浦公民館

実践！正しいラジオ体操

効果的な体の動かし方のコツを学ぼう！

必要/無料/どなたでも/30人

これまで「なんとなく」行っていたラジオ体操
を基礎からしっかり学べる講座です。
姿勢や動きのコツを知ることにより効果的な
健康づくりにつなげます。
毎日を元気に過ごしたい方、これからラジオ
体操を始めたい方にもおすすめです。

日時 12月2日(水)
午前10時～12時
講師 1級ラジオ体操指導士
岩崎 真由美さん

持参物 室内用シューズ、汗拭き用
タオル、飲み物
※動きやすい服装でお越しください
申込み 11月25日(水)までに
日浦公民館へ

参加者には「ラジオ体操関連グッズ」のプレゼントもあります



この公民館だよりは、中国新聞あさひが丘販売所、中国新聞安佐町南販売所、読売センター安・緑井販売所のご厚意により、配布していただいています。いつもありがとうございます。