

公民館だより



高陽公民館
マスコットキャラクター
"こよよん"

令和5年(2023年)9月号 No. 496

発行(公財) 広島市文化財団 高陽公民館
〒739-1751 広島市安佐北区深川五丁目13番12号
TEL/FAX 082-842-1125
Eメール koyo-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ http://www.cf.city.hiroshima.jp/koyo-k/



ホームページで
最新情報を check ↑



Instagram
随時更新中

9月の休館日 5日(火)・12日(火)・18日(月・祝)・
19日(火)・23日(土・祝)・26日(火)
開館時間 8:30~22:00
受付時間 8:30~17:15(木・金は21:00まで)

いつも高陽公民館をご利用いただきありがとうございます。
おかげさまで、令和5年4月をもって開館50年を迎えることができました。引き続きよろしくお祈りいたします。



いきいき は、高齢者いきいき活動ポイント対象事業です。65歳以上の方はポイント手帳をご持参ください。※受付開始は、9月1日(金)から

子育て支援事業

子育てオープンスペース「ポカポカ」

申込不要 参加無料

未就園児を対象としたオープンスペースを開催しています。
同時に健康相談もできます。※好評につき今月も水あそびします！
(原則、毎月第2月曜日に定期開催)

日時：9月11日(月) 10:00~11:30
(出入り自由)



対象：未就園児とその保護者
持参物：水分補給用の飲み物(保護者用、子ども用)、バスタオルなど
共催：子育て応援ボランティアグループ「おひさま」、安佐北保健センター

おはなし会~絵本の読み聞かせ~

申込不要 参加無料

親子で一緒に絵本を楽しみましょう。
絵本の好きな大人の方もどうぞ！
(原則、8月を除く毎月第2水曜日に定期開催)

日時：9月13日(水) 10:00~11:00
(出入り自由)



対象：乳幼児と保護者、絵本の好きな方
内容：「まんまるおつきさん」ほか
おはなし：「おはなしのローソク」の皆さん
共催：絵本の読み聞かせグループ「おはなしのローソク」

ツキイチ子育てセミナー ~子育てのためのアンガーマネジメント~

参加無料

子育てに役立つ内容を毎月厳選して開催しています。
今月は「アンガーマネジメント」についてです。
(原則、毎月第1月曜日に定期開催)

子育てはイライラの連続。思い通りにならない子育てに、毎日グッタリ。怒りは、人間にとって当たり前の感情ですが、感情的に怒ってしまうと、大切な人を必要以上に傷つけてしまうことも。そして、そんな自分自身に対しても自己嫌悪に陥ってしまいかねません。不必要なイライラを軽減するため、アンガーマネジメントを取り入れてみませんか。子育てだけでなく、パートナーや友人などとの対人関係に役立ちます。

日時：10月2日(月) 10:00~11:30

内容：子育てのためのアンガーマネジメント
講師：キャリアフォーカス代表 棚多 里美 さん
対象：子育て中の方、内容に関心のある方
15人(先着)



申込み：9月27日(水)までに高陽公民館へ電話または窓口で
その他：お子さんと一緒に参加いただけます。
託児をご希望の方は申込時にお知らせください。

【次回の予定】11月6日(月) 10:00~11:30
子どもの命を守るために~子どもに起こりやすい事故と予防方法、病気と対処方法~

カボチャでランタンを作ろう！

参加無料

ハロウィンでおなじみのオレンジ色のカボチャでランタンを作ろう！

日時：10月8日(日) 10:00~12:00

内容：ハロウィン用のカボチャを使ったランタンの作成

講師：安佐北区図書館 館長 山村 修さん

対象：小学生と保護者

※家族単位での参加となります。

小学生のみの参加は不可

なお、カボチャは1家族につき1つ

定員：10家族(先着)

持参物：手ふきタオル、持ち帰り用袋、くり抜いたカボチャの内側の水分吸収用のキッチンペーパーなど

※汚れてもよい服装でご参加ください。

申込み：10月1日(日)までに高陽公民館へ電話または窓口で
共催：安佐北区図書館



子育て支援情報

狩留家保育園 (☎844-0138)

★サタデー広場 2日(土) 10:00~11:00 (要予約)

狩小川保育園 (☎844-0215)

★リズムあそび 8日(金) 10:00~11:30 (要予約)

★サタデー広場 16日(土) 10:00~11:00 (要予約)

深川保育園 (☎842-0244)

★すくすく子育てセミナー(わらべうた) ※高陽公民館共催事業
1日(金) 9:45~10:45 (要予約)

★サタデー広場 16日(土) 10:00~11:00 (要予約)

狩小川児童館 (☎844-1684)

★自由に遊ぼう 7日(木) 下校後~16:00頃

★おりがみ教室 11日(月) 15:00~16:00頃

★9月の工作 13日(水)、14日(木) 下校後~16:00頃

★一輪車教室 21日(木) 下校後~16:00頃

★バトミントン教室 28日(木) 下校後~16:00頃

※行事の参加には申込みが必要です。

●かこがわっこ(未就園児のひろば)

12日(火) 10:00~11:30

深川児童館 (☎842-9771)

★おはなし会(1年生対象) 12日(火) 15:15~

★プレゼント工作「革のキーホルダー」(材料がなくなり次第終了)
14日(木)、15日(金) 下校後~

★一輪車検定(上靴が必要) 29日(金) 15:00~16:00

※行事の参加には事前に利用登録が必要です。

※詳細については各保育園・児童館に直接お問い合わせください。

高陽公民館利用グループ「深川バレーボールクラブ」が、第43回全日本バレーボール小学生大会(混合:8月10日決勝戦 会場:東京体育館)でみごと初優勝!!おめでとうございます。



歌うたのしびと



申込
不要

参加
無料

みんなで一緒に楽しく歌える場として開催しています。
(原則、奇数月の第2金曜日に定期開催)

日時：9月8日(金) 10:00~11:00

対象：おおむね65歳以上の方

講師：大下 純三さん、神谷 文女さん

申込み：不要

協力：高陽公民館活動グループ「ふれあいサロンオアシス」



パソコン活用支援



申込
不要

参加
無料

ボランティアの方がパソコン操作に関する相談に応じます。初心者の方もお気軽にご参加ください。

日時：9月13日(水)・27日(水)
13:30~16:00(出入り自由)

内容：パソコンの基本操作をサポートする学習会

持参物：お持ちの方はノートパソコン



ふれあいサロンオアシス



申込
不要

みんなで歌えるシニア世代の憩いの場として開催しています。
(原則、毎月第4土曜日に定期開催) ※今月は第3曜日です。

日時：9月16日(土) 10:00~11:30

対象：おおむね65歳以上の方

講師：大下 純三さん、山村 佳子さん

参加費：100円(茶菓子代)

申込み：不要 ※当日、受付票に記入していただきます。

共催：高陽公民館活動グループ「ふれあいサロンオアシス」



オレンジカフェこうよう



申込
不要

認知症に関心のある地域の皆さんも参加でき、情報交換や交流を楽しむ場所として開催しています。

(原則、毎月第4月曜日に定期開催)

日時：9月25日(月) 13:00~15:30

※相談は16:00までできます。

内容：社会的処方について、認知症ミニ講座、ティータイム、相談など

対象：どなたでも

参加費：100円(茶菓子代)

申込み：不要 ※当日、受付票に記入していただきます。

共催：ボランティアグループ「オレンジスマイルこうよう」

協力：広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター



環境SDGs講座

藍染体験ワークショップ~風呂敷を染めよう~



天然由来のもので染色する藍染め。古くから親しまれ、環境にも優しい、今注目の藍染めを体験しませんか。お洒落なマイバックにもなる風呂敷の藍染め体験を通して、環境にも自分にも優しい暮らしについて考えましょう。藍のお茶の試飲もあります!

日時：9月27日(水) 13:00~16:00

内容：藍や藍染めについての座学と藍染体験

対象：成人 12人(先着)

講師：染色工芸作家 大田 耕治さん

参加費：2,500円(布等材料代) ※当日集めます。

持参物：筆記用具、汚れてもいい服装(エプロン等)、空のペットボトル(1ℓ以上のもの、使用した藍液持ち帰り用)

申込み：9月20(水)までに高陽公民館へ電話または窓口で

その他：託児をご希望の方は申込時にお知らせください。

※講師の創作藍染作品を9月1日(金)から公民館ロビーにて展示しています。



開館50周年記念企画「私の思い出の一枚」募集!

公民館まつり開催に合わせて、50周年記念イベントを企画しています。高陽中学校区(狩小川及び深川学区)の50年の出来事年表に地域の思い出の写真を掲示させていただきます。

※個人情報の取扱...受講申込時にお寄せいただいた個人情報は、事業運営目的以外には使用しません。

この公民館だよりは、中国新聞、朝日新聞、読売新聞の各販売店のご厚意により配布していただいております。

シルバーキャンパス



参加
無料

老いは足からやってくる。足の健康寿命をのばして、元気で活動的なシニアライフを楽しみましょう。

日時：9月29日(金) 10:00~11:30

内容：のばそう足の健康寿命

対象：どなたでも 30人(先着)

講師：運動療法士 大背戸 まりこさん

申込み：9月27日(水)までに高陽公民館へ電話または窓口で



参加
無料

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：9月30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でオンライン参加

内容：①パン屋さんになりたい!江田島に住みたい!どちらも叶えた移住者のしまライフ(江田島市大柿町)
②古墳にコーン!土器にドキドキ!広島市最大の前方後円墳と弥生土器(広島市東区戸坂地区)
③千年先も住みたい里づくり!被災地休耕田を耕し、収穫米で酒づくり(広島市安佐北区大林地区)
④移動する公民館?!あおぞら協働センターから生まれたアートなイベント(静岡県浜松市富塚地区)

申込み：高陽公民館へ電子メール(件名は「リモートトークこうみんかん申込」、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。



↑スマホから↑
申込みはこちら

共催：戸坂・古市・安・可部・高陽・湯来西・石内公民館

いこうようサロン



参加
無料

認知症予防・介護予防などをテーマに開催しています。

(原則、偶数月の第1金曜日に定期開催)

今回は日頃の食事について学びます。

日時：10月6日(金) 10:00~11:30

※9:45から随時AGEs(糖化度測定)を開始します。

内容：バランスの良い食事とAGEs(糖化度測定)

対象：おおむね65歳以上の方 15人(先着)

講師：管理栄養士 大庭 梨緒さん

持参物：水分補給用の飲み物

その他：今回から参加費は無料です。

(茶菓子の配付はありません。)

申込み：9月30日(土)までに高陽公民館へ電話または窓口で

共催：広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター



ロビー展

【高陽公民館開館50周年記念展示】

大田耕治 創作藍染展

展示期間：9月1日(金)~9月29日(金)

和紙であそぼう会のグループ活動紹介展

展示期間：9月6日(水)~9月30日(土)



俳句コーナー
秋桜俳句会(九月)
夏の朝今のうちにと畑仕事
湧水を沸かしコーヒー夏の朝
空蟬の爪の虚しきヒロシマ忌
こちよく目ざめて日曜夏の朝
花房となりて炎えいる百日紅
よし香

