

# 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8年(2026年)3月号 No. 526

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/

3月の休館日 3日(火)・10日(火)・17日(火)・  
20日(金・祝)・24日(火)・31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)



ホームページで  
最新情報を check ↑



Instagram  
随時更新中 ↑

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、3月1日(日)から

## 「早春のジャズライブ」 Tea for two ~ふたりでお茶を~



春のはじまりに心も弾むジャズタイム!! シニア世代からカフェやお洒落な音楽が好きの方まで幅広くお楽しみいただけます。

日時: 3月14日(土) 16:00~18:00 ※開場 15:30

対象: どなたでも 50人(先着)

内容: 「Tea for two」などのジャズナンバーや「朧月夜」などの日本の名曲を素敵なジャズアレンジでお届けします。

《ヴォーカル》: 上西 千波さん、《ピアノ》: 鳥岡 香里さん

参加費: 200円(茶菓子代)

申込み: 3月12日(木)までに高陽公民館へ

協力: ふれあいサロンオアシス

## 郷土の史跡めぐり



史跡を学びながら、一緒に歩いてみませんか。

日時: 3月29日(日) 9:00~14:30頃

※少雨決行(ただし、雨天時はコースの変更あり)

集合: 9:10 JR芸備線狩留家駅(9:04狩留家駅着あり)  
《九度瀬の滝 山登りコース》

狩留家駅→大谷、九度瀬の滝→西八幡神社→狩留家集会所  
(昼食、ビデオ鑑賞、資料説明)→狩留家駅(14:30頃)

※歩行距離は全体で約7km、山道の上りは30分位です。

対象: どなたでも 20人(先着)

参加費: 1,500円(昼食、資料代など)

持参物: 飲み物、山登りが出来る服装・歩きやすい靴で

申込み: 3月22日(日)までに高陽公民館へ

共催: 狩留家郷土史研究会



## ロビー展

・活動グループ紹介展示: 3月4日(水)~3月26日(木)

・狩留家保育園児作品展: 3月4日(水)~3月26日(木)

## 子育てオープンスペース「ポカポカ」

★未就園児対象(第2月曜日に開催)



一緒に楽しい時間を過ごしましょう。健康相談もできます。

日時: 3月9日(月) 10:00~11:30(出入り自由)

※健康相談は9:30~11:00まで

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、こども用)、オムツ、  
母子健康手帳、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

## オープンスペース「かがわっこ」

★乳幼児(0~3歳)対象(第2火曜日に開催)



こどもと一緒にリフレッシュ!! こどもを児童館で遊ばせたり、  
おしゃべりして、友だちづくりをしませんか。

会場: 狩小川児童館(狩小川小学校南・駐車場あり)

日時: 3月10日(火) 10:00~11:30(出入り自由)

対象: 乳幼児(0~3歳)

内容: お別れ会(エプロンシアター)

問合せ: かがわっこ 代表 若本さん(090-6412-6438)

主催: かがわクラブ

## おはなし会~絵本の読み聞かせ~

(第2水曜日に開催)



親子で一緒に絵本を楽しみましょう。大人の方もどうぞ!

日時: 3月11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

おはなし: 「おはなしのローソク」の皆さん

内容: 「たんぽぽ たんぽぽ」

作: みなみ じゅんこ、出版社: アリス館

共催: 絵本の読み聞かせグループ「おはなしのローソク」

## 親子de創作ひろば

(第3日曜日に開催)



季節をテーマに工作やゲーム、体操をして親子で遊ぼう!!

広島文教大学のお姉さん、お兄さんが待っています!

日時: 3月15日(日) 10:00~11:30

対象: 幼児~小学校低学年 16人(先着)

(幼児は保護者同伴)

内容: 春の工作をしよう

指導: 広島文教大学ボランティア部の皆さん

申込み: 3月11日(水)までに高陽公民館へ

共催: 広島文教大学ボランティア部



二次元コードからの  
お申込みはこちら ↑

## 多世代交流オープンスペース「ぬくぬく」

★0歳児~どなたでも(最終金曜日に開催)



子育て中の方も、地域でひとり暮らしの方も一緒に楽しい時間を  
過ごしましょう。

日時: 3月13日(金) 10:00~11:30(出入り自由)

※3月は第2金曜日に開催します。

対象: 乳幼児とその保護者、地域に住む方ならどなたでも

内容: あなたの肌年齢、ご存知ですか? 一度計ってみませんか!!

共催: 深川地区社会福祉協議会

## 子育てオープンスペース「0歳児さんのほっとココ」

★0歳児対象(第3月曜日に開催)



0歳児と保護者の皆さん、ゆったり集って情報交換しましょう!  
今月は、助産師さんによる「ゆいぽーと出前講座」もあります。

日時: 3月16日(月) 10:00~11:30(出入り自由)

対象: 0歳児とその保護者、妊婦さん

※年度途中で1になっても、その年度内は参加OKです。

内容: 0歳から始める性教育~親子で向き合う時間~【男女共同参画事業】

講師: 助産師 西本 紗織さん

持参物: 母子手帳(見ながらお話を聞きます)、水分補給用の飲み物  
(保護者用、こども用)、オムツなど

その他: ご希望があれば、ベビーマッサージもできます。

※バスタオルをご用意ください。

共催: 子育て応援ボランティアグループ「おひさま」

広島市男女共同参画推進センター(ゆいぽーと)

## 狩留家保育園(☎844-0138)

## 狩小川保育園(☎844-0215)

## 深川保育園(☎842-0244)

## 狩小川児童館(☎844-1684)

★自由に遊ぼう 5日(木) 下校後~

★ドッジボール大会 6日(金) 14:00~16:00頃

★おりがみ教室 9日(月) 下校時~ 16:00頃

★工作「プラバン」 12日(木) 下校時~ 16:00頃

★おはなし会(1年のみ) 17日(火) 14:40~15:00頃

## 深川児童館(☎842-9771)

★保育園交流会 4日(水) 13:30~

★おはなし会 10日(火) 15:15~

★春のお茶会 12日(木) 15:00~

★おりがみ教室 14日(土) 13:00~

★一輪車検定(うわぐつが必要) 27日(金) 15:00~

※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。

## 子育て支援情報

※サタデー広場と  
庭園開放はお休みです。

**【国際理解講座】**  
**広島市の姉妹都市「大邱広域市**  
**(大韓民国)」について学ぼう！**



広島市は現在、世界6つの都市と「姉妹・友好都市」提携を結んでいます。今回はその中から「大邱広域市」の魅力ヒロシマ・メッセンジャーのお二人にお聞きします。韓国の民族衣装「チマチョゴリ」の試着や、韓国のお菓子の食べ比べもできますので、ぜひお気軽にご参加ください。

**日時：3月22日(日) 13:30~15:30**  
**内容：大邱広域市の歴史や文化のおはなしなど**  
**対象：どなたでも(お子さん、親子での参加大歓迎)**  
**定員：20人(先着順)**  
**講師：ヒロシマ・メッセンジャー**  
 奥 優希さん、鉄村 博美さん  
**参加費：200円(お菓子代)**  
**持参物：筆記用具、ヘアゴム・ヘアピン等(必要な人)**  
**申込み：3月18日(水)までに高陽公民館へ**



スマホから  
申込みは  
こちら→



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、あの町、あのひと、気軽にオンライン交流  
**日時：3月21日(土) 10:00~12:00頃**  
**内容：①開園 50 周年！広島市植物公園は約 1 万種類の植物が迎えてくれる花と緑のワンダーランド(広島市佐伯区)**  
**②閉城直前！天守だけじゃないお城の見どころを巡る、広島城でブラ★リジョー！(広島市中区)**  
**③海外中継第二弾！中央アジア最大のお祭り「ナウルズ」でにぎわうウズベキスタンの町から(ウズベキスタン共和国)**  
**申込み：参加形態にあわせてお申込みください。**

参加形態	申込み方法
①自宅等で視聴	公民館へ電子メールで。
②公民館会場で視聴	公民館へ電話か来館で。先着 10 人

※①の電子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、電話番号を記入。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。

**こよよんサロン**



あなたの「こんなことをみんなに伝えたい」、「仲間を集めて活動したい」を応援するサロンです。

曜	日時	内容	その他
水	18日 10:00~12:00	歴史おしゃべりサロン 今月は『明治維新』閉話です。	10人 (要申込)
木	12日 10:00~12:00	折り紙サロン 今月は「お人形」の折り紙です。 折り紙、情報交換、交流を楽しむ場です。 持参物：色画用紙又は折り紙(正方形25)、のり、はさみ、お持ちの方は折り紙の本	どなたでも 
	5日、19日 13:00~17:00	こども囲碁サロン 初心者大歓迎！！ 協力：高陽囲碁同好会のみなさん	小中学生
	26日 13:30~15:30	行政相談&ちょこボラサロン お困りごと何でも相談(おしゃべりOK!)手芸、工作もあるよ！ 協力：行政相談員	どなたでも

**パソコン活用支援**



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：3月11日(水)、3月25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**  
**※Windows10・office2019以前のパソコンは、公民館のインターネットに繋ぐことができません。**

**【趣味・教養講座】**  
**リズム de トレーニング(全 2 回)**



洋楽のリズムにあわせてジャンプ！ジャンプ！ジャンプ！  
 リズム感を高めることで動きにメリハリが付き、運動パフォーマンスの向上、怪我の予防にもつながります。スポーツのウォーミングアップや遊びの中にとりいれてみませんか。

**日時：①3月21日(土) 15:00~16:30**  
**②3月28日(土) 15:00~16:30**  
**対象：小学生以上どなたでも(子どもだけでの参加可)**  
**※運動量が多いため、ヒザの弱い方、激しい運動を禁止されている方は参加をご遠慮ください。**  
**内容：ストレッチ&トレーニングの実践**  
**講師：スポーツインストラクター 上原 和希さん**  
**定員：20人(先着順)※最小催行人数 16人**  
**参加費：1,200円(全2回分の受講料)※1回目に集めます。**  
**持参物：運動できる服装、室内用シューズ(裸足も可)、タオル、飲み物**

**申込み：3月16日(月)までに高陽公民館へ**  
**その他：この講座は受益者負担の講座です。人数が最少催行人員に達しない場合は、中止となります。申込締切後のキャンセルは参加費をご負担いただきます。**

**歌うたのしびと**



(奇数月の第2金曜日に開催)  
 みんなで一緒に楽しく歌える場として開催しています。  
**日時：3月13日(金) 10:00~11:00**  
**対象：どなたでも**  
**講師：大下 純三さん、神谷 文女さん**  
**協力：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**



(毎月第4月曜日に開催)  
 認知症の方やそのご家族のほっとできる場所を目指し開催しています。認知症に関心のある地域の皆さんも一緒に参加して、情報交換や交流を楽しみましょう。

**日時：3月23日(月) 13:00~16:00**  
**※映画上映は 13:10~15:10**  
**※相談は 16:00までできます。**  
**対象：どなたでも**  
**内容：映画上映(森崎東監督作品『ペコロスの母に会いに行く』主演：赤城春恵)、ティータイム、相談など**  
**参加費：100円(茶菓子代)**  
**申込み：不要 ※当日、受付票の記入あり**  
**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**

**ふれあいサロンオアシス**



(毎月第4土曜日に開催)  
 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。  
**日時：3月28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、受付票の記入あり**  
**共催：高陽公民館活動グループ「ふれあいサロンオアシス」**

俳句コーナー  
 秋桜俳句会(三月)

猫のごと背中まるめて  
 ひなた  
 日向ぼこ  
 紫苑

マフラーに包まれている  
 目が笑う  
 小石

善徳寺 冬の銀杏と  
 イヌマキと  
 文人

潜る鳩 予想に遠き  
 浄きどころ  
 よし香

※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。