公民館だより 高陽

令和8年（2026年）10月号　No. 533

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/

開館時間　8：30～22：00
受付時間　8：30～17：15（木・金は19：00まで）

ホームページで最新情報を check↑　インスタグラム随時更新中↑　こよよんソング↑



高陽公民館マスコットキャラクター
"こよよん"

10月

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	31

■・・・休館日

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、10月1日(木)から

【古着物活用講座】もんぺ教室

使われなくなった着物を簡単・丈夫なもんぺにして、地球へ地域へ人へ思いやりのある暮らし、はじめませんか。



日　時：11月22日（日）10:00～15:00
対　象：どなたでも　　定　員：10人（先着）
内　容：①「もんぺる」のエシカルな活動紹介
②着なくなった着物を使ってもんぺ作り
※事前に地域の方からいただいた着物から選んで準備をしていただきます。
講　師：もんぺる　入澤良枝さん
材料費：無料　※ミシン糸実費
持参物：ミシン、裁縫道具(裁ちばさみ、まち針、チャコペン)、お弁当
申込み：10月31日（土）までに高陽公民館へ

【つなぐ・あそぶ・まもる】
わくわくBOSAIフェス

防災を“たのしく・わかりやすく・身近に体験できる1日！”楽しい体験がいっぱい。家族みんなで参加しよう！



日　時：10月11日(日)
13:30～15:30
場　所：高陽公民館
2階　ホール
内　容：防災に関する講演会/謎解き防災クエスト/ゲームコーナー/手作り防災グッズ/パラコードキーホルダー作り
わくわく BOSAI フォトスポット
ステージ・作品展示ほか
共　催：チームキタコー

【ロビー展】



・芸備線広島～三次開業111周年記念写真展
【私の好きな芸備線3】(継続)
10月3日(土)まで

【シルバーキャンパス】毎月第3水曜日開催
眠りと健康&セルフケア

眠りの質を上げて認知症予防につながるセルフケアも実習します。



日　時：10月21日(水)
13:30～15:00
対　象：おおむね65歳以上の方
定　員：30人(先着)
内　容：深い眠りが認知症予防につながる&眠りの質をあげるセルフケア
講　師：上級睡眠健康指導士
永見ヤスヒロさん
申込み：10月17日(土)までに高陽公民館へ

グループ活動体験会

公民館活動グループの体験会を開催します。
この機会に、新しいことにチャレンジしてしませんか！

【民謡】民謡ゆたか会

日本各地に伝わる古い民謡、新民謡などを三味線に合わせて稽古をしています。
皆で唄えば楽しいですよ。ご参加をお待ちしています。
日　時：11月13日(金) 14:00～16:00
募集人数：6人
申込み：前日までに高陽公民館へ

【こよよんサロン】毎月第2木曜日開催
折り紙サロン

折り紙でいろいろなものをつくります。情報交換や交流をしながら、楽しみましょう。
日　時：10月8日(木)
10:00～12:00
対　象：どなたでも
内　容：「福寿草のポット」



参加費：無料
申込み：不要(当日受付)
持参物：折り紙10枚（黄色・緑色・クリーム色など）
お持ちの方は折り紙の本

毎月第2・4水曜日開催
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：10月14日(水)、28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。

奇数月の第2金曜日開催
歌うたのしびと

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：11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」
参加費：無料
申込み：不要※当日、受付票の記入あり

【こよよんサロン】毎月第3水曜日開催
歴史おしゃべりサロン

興味のあるテーマを参加者がお話ししながら、歴史の出来事を深めていきます。
日　時：10月21日(水)
10:00～12:00
テーマ：「国宝不動院の魅力と見どころ」
対　象：どなたでも
定　員：10人(先着)
参加費：無料
申込み：前日までに高陽公民館へ

毎月第4土曜日開催
ふれあいサロンオアシス

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：10月24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」

毎月最終水曜日開催(全5回)
いこうようサロン

認知症予防・仲間と笑って脳活性！
みんなで介護予防
日　時：10月28日(水)
10:00～11:30
対　象：おおむね65歳以上の方
定　員：30人(先着)
内　容：脳トレレクリエーション
講　師：ひろしまレクリエーション協会
山野節子さん
参加費：無料
申込み：10月25日(日)までに
高陽公民館へ

毎月第4月曜日開催
オレンジカフェこうよう

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方も一緒に参加して、情報交換や交流を楽しみましょう。
日　時：10月26日(月)
13:00～16:00
(出入り自由)
対　象：どなたでも
内　容：フラダンス鑑賞、ティータイム、歌、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：高陽公民館活動グループ
「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

毎月第1または第2水曜日開催
図書ボランティア

中央図書館から配本される本の入替えや図書室の整理を楽しくしています。
日　時：10月7日(水)
9:30～10:30
対　象：どなたでも(申込み不要)



おしらせ

第72回高陽中学校同窓会総会・懇親会
日　時：令和8年11月14日(土)
18：00～
連絡先：10月29日（木）までに
高陽中学校へ電話・FAXで
TEL　082-842-0022
FAX　082-842-9727

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。

※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。

定期便

こうようキッズレター

令和8年（2026）10月

発行：高陽公民館　安佐北区深川5丁目13−12　Tel・Fax　842-1125

10月のおやすみ　6日(火)・12日(月・祝))・13日(火)・20日(火)・27日(火)

キッズサロン　ジャック・オー・ランタンをつくろう

ハロウィンでおなじみのオレンジ色の大きなカボチャをくりぬいて、ランタンをつくります！



日　時 10/25(日) 10:00～12:00

対　象 ➤ 小学校と保護者（家族単位での参加となります。）
※小学生のみの参加は不可
内　容 ➤ ハロウィン用のカボチャを使ったランタン作り
指　導 ➤ 体験農場ピクニックファーム　山村修さん
定　員 ➤ 8組（先着）
材料費 ➤ １５００円（カボチャ、キャンドル、防腐用の「和がらし」）
持参物：手ふきタオル、持ち帰り用の袋（レジ袋で可。カボチャの大きさは、バレーボールより大きく、バスケットボールより小さいくらい）
※汚れてもよい服装でご参加ください。
申込み ➤ 10月18日（日)までに高陽公民館へ

広島文教大学ボランティア部 presents

親子 de 創作ひろば

参加費無料

日　時 10/18(日) 10:00～11:30

広島文教大学のお姉さん、お兄さんと工作を楽しもう。
作ったもので遊んだりするよ！



対　象 ➤ 幼児～小学校低学年（未就学児は保護者同伴）
内　容 ➤ ハロウィンをテーマに工作をしよう。
指　導 ➤ 広島文教大学ボランティア部の皆さん
定　員 ➤ １６人（先着）
持参物 ➤ 水分補給用の飲み物
申込み ➤ 10月14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

かこがわこどもフェスタ

日　時：１０月３１日(土)※雨天決行
１０：４５～１５：００
会　場：狩小川小学校校庭・児童館
内　容：狩小川小学校６年生によるゲーム・グランドゴルフ
放水体験・フェイスペイント・やさしさ発見・工作
・フードドリンクほか　こよよんも来るよ！
主　催：かこがわ子どもフェスタ実行委員会

「オープニング」
★狩小川小学校
全校児童による合唱
★狩小川児童館
一輪車の発表
★高陽中学校
吹奏楽部の演奏

～絵本の読み聞かせ～ おはなし会

参加費無料　申込不要

日　時 10/14(水) 10:00~11:00 (出入り自由)

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！
対　象 ➤ 乳幼児と保護者、絵本の好きな方
内　容 ➤「おいもさんがね..」
（作・絵：とよた かずひこ）
ほか
おはなし・共催 ➤
絵本の読み聞かせグループ
「おはなしのローソク」

おはなし会＆おはなしのローソク活動紹介展

毎月手描きのポスターやおはなし会の様子の活動をご紹介します。
期間：10月7日（水）～11月16日（月）
場所：高陽公民館１階ロビー

こども囲碁サロン

小中学生を対象に囲碁体験をしています。
やってみると囲碁のおもしろさに
ハマる人続出！



参加費無料　申込不要

日　時 10/1(木) 10/15(木) 13:00~17:00

時間内は出入り自由！
協　力 ➤ 高陽囲碁同好会のみなさん

子育てオープンスペース ポカポカ

申込不要　参加費無料

日　時 10/19(月) 10:00~11:30 (出入り自由)

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。
今月は「ハロウィンのフォトアート」と「手形アート（材料費２００円)」もできます。

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、水遊び用のパンツ、水遊び後の着替え、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

同時開催【健康相談室】
保健師が、お子様の身体測定や健康相談、育児相談を行います。
＊受付時間：9:30~11:00
＊持参物：母子健康手帳、バスタオル

子育てオープンスペース 1歳児さんのほっとココ

参加費無料　申込不要

日　時 10/26(月) 10:00~11:30 (出入り自由)

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「ハロウィンのフォトアート」と「手形アート（材料費２００円)」もできます。

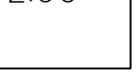
対　象 ➤ ０歳児とその保護者、妊婦さん
持参物 ➤ 水分補給用の飲み物(保護者用、こども用)、オムツ等
その他 ➤ ご希望があれば、ベビーマッサージもできます。
※バスタオルをご用意ください。
※年度途中で１歳になっても、その年度内は参加 OK です。
共　催 ➤ 子育て応援ボランティアグループ「おひさま」

毎月最終金曜日

多世代交流オープンスペース「ぬくぬく」

いきいき　申込不要　参加費無料

日　時 10/30(金) 10:00~11:30 (出入り自由)



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。
対　象 ➤ どなたでもお気軽にお越しください。
内　容 ➤ 冬に向けての健康づくり・感染症予防のポイントなど
共　催 ➤ 深川地区社会福祉協議会
協　力 ➤ 高陽・亀崎・落合地域包括支援センター

行政相談＆ちょこボラサロン

いきいき　参加費無料　申込不要

日　時 10/22(木) 13:30~15:30 (出入り自由)

こまったこと何でも相談(おしゃべり OK!)
どなたでもお気軽にお越しください！
☆今回は、折り紙で吹きゴマ作りに挑戦！お口回りの筋力アップが期待できるかも？
※手芸や工作、皿まわしなど、これまでサロンでやった内容も用意していますのでお気軽にお越しください。

子育て支援情報

※行事の参加には、事前に申込みまたは利用登録が必要です。

狩留家保育園 ☎844−0138
★サタデー広場　3日(土)　10:00～11:00
★散歩に行こう　16日(金)　10:00～11:00

狩小川保育園 ☎844−0215
★サタデー広場　10日(土)　10:00～11:00
★身体を動かして遊ぼう　21日(水)　10:00～11:00
★アフェットコンサート　29日(木)　10:00～11:00

深川保育園 ☎842−0244
★サタデー広場　10日(土)　10:00～11:00
★体を動かして遊ぼう　15日(木)　10:00～11:00

狩小川児童館 ☎844−1684
★つりなわ　1日(木)　下校後～
★ハロウィン工作　8日(木)　下校後～
★自由に遊ぼう　15日(木)　下校後～
★おはなし会　20日(火)　14:40～15:00頃
★自由に遊ぼう　22日(木)、29日(木)　下校後～

●かこがわっこ（未就園児のひろば）
１３日(火)　10:00～11:30
運動会ごっこ（おかあさんも一緒に遊ぼう！）
問合せ：かこがわっこ代表　若本さん
（☎090−6412−6438）

深川児童館 ☎842−9771
★おはなし会　１３日(火)　15:15～
★児童館まつり～宇宙探検！わくわくフェス～
１７日(土)　10:00～12:00
★一輪車検定（うわぐつをもってきてね）
２２日(木)　15:00～