

(発行) 公益財団法人 広島市文化財団 真亀公民館

住所 ▶ 〒739-1741 広島市安佐北区真亀一丁目3番27号  
TEL&FAX ▶ 082-842-8223  
ホームページ ▶ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/magame-k/>  
E-mail ▶ [magame-k@cf.city.hiroshima.jp](mailto:magame-k@cf.city.hiroshima.jp)  
開館時間 ▶ 午前8時半～午後10時  
受付時間 ▶ 午前8時半～午後5時15分(木、金曜日は午後9時まで)  
休館日 ▶ 6月：2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)



# 6月 けやき

## 「けやき大学」〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉 「悪徳商法・詐欺について学ぼう！」

日常生活において、様々な消費者トラブルが起きています。気を付ける方法や、困った時にどうすればよいのかなど学びます！

対象 ▶ おおむね65歳以上の方  
日時 ▶ 6月17日(水) 午前10時～11時半  
講師 ▶ 消費生活専門相談員 土井 敬子 氏  
申込み ▶ 真亀公民館へ。先着20人。申込み締切6月13日(土)  
※けやき大学会員の方は、申込みは不要です。

## 「おりがみひろば」〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉

折り紙を楽しみながら交流を深めましょう。季節ごとに開催します。



対象 ▶ どなたでも  
日時 ▶ 6月25日(木) 午後1時半～3時  
内容 ▶ 『ぼち袋』と『箱』の二つの作品を作ります。  
持参物 ▶ 工作はさみ、筆記用具  
おりがみ指導 ▶ 藤原 哲子 氏  
申込み ▶ 真亀公民館へ。先着17人。申込み締切6月22日(月)

## 「パソコンひろば」〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉

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。

対象 ▶ どなたでも  
日時 ▶ 6月11日(木)・25日(木) 午後1時～2時半  
講師 ▶ パソコングループ「キャレット」のみなさん  
持参物 ▶ パソコン※貸出用1台あり。(要事前予約)  
申込み ▶ 不要

## お知らせ 木・金曜の夜間の受付時間が変更となります

令和8年8月1日から、窓口業務の受付時間が下記のとおり変更となります。(公民館使用承認申請書受付(仮予約含む)、印刷サービス、主催事業申込受付、図書利用の新規受付など)

曜日	変更前	変更後
毎週木・金曜日	8:30～21:00	8:30～ <u>19:00</u>

※他の曜日の受付時間(8:30～17:15)は、これまで通りで変更はありません。ご利用の方は、できるだけ17時までにお願いたします。  
※開館時間(8:30～22:00)の変更はありません。

## 主催事業

- ・講座へのお申し込みは、6月1日(月)から各期限までに電話または直接窓口をお願いします。申し込みが不要の講座は、開催日時に直接お越しください。
- ・参加申込の際にお寄せいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用しません。
- ・会場名が記載されていないものは、真亀公民館が会場です。
- ・参加費の記載がないものは無料でご参加いただけます。

## 駐車場利用について

- ・駐車場は満車となる場合があります。できるだけ公共交通機関等でお越しください。
- ・車でお越しの際は、枠内に駐車してください。また、事故防止と緊急車両の通行確保のため、枠外や出入口付近の駐車はご遠慮ください。



## 救急法講習会・熱中症への対応について

令和8年度のグループ代表者研修会も、6月と令和9年1月に開催します。6月は任意参加です。安心・安全な活動のために必要な内容となります。積極的なご参加をお待ちしています。

対象 ▶ どなたでも ※動きやすい服装でご参加ください。  
日時 ▶ 6月6日(土) 午前10時～正午(終了時間は予定)  
講師 ▶ 日本赤十字社広島県支部指導員  
内容 ▶ スポーツ活動中に起こりやすい事故や怪我、熱中症への対策・対応について  
AEDの使用方法について  
申込み ▶ 真亀公民館へ。先着20人程度。申込み締切6月3日(水)

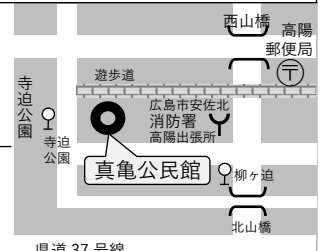
## 「エコライフの一步」〈高齢者いきいき活動ポイント対象事業〉 「エコクッキング教室」

食材費が値上がりしている昨今、今まで以上に省エネを心がけ、食材を無駄なく使い切りたいたいですね。なかなか一度に使い切れない、きのこなどの食材は、傷む前に冷凍しておくのがおすすめ。そんな冷凍食材を上手に使う副菜づくりのバリエーションを学びましょう。メインはフライパンだけでできる酢豚です。デザートには、おからのスイーツを作ります。

対象 ▶ どなたでも  
日時 ▶ 6月24日(水) 午前10時～13時  
講師 ▶ 広島県栄養士会 佐々代志子 氏  
参加費 ▶ 無料 持参物 ▶ エプロン、三角巾、ふきん、手ふき  
申込み ▶ 真亀公民館へ。先着12人。申込み締切6月17日(水)  
主催 ▶ 広島市環境局環境政策課、真亀公民館

## あ 人生100年時代に向けた さきた健康習慣！

対象 ▶ 安佐北区にお住まいの方  
日時 ▶ 6月25日(木) 午前10時～正午  
会場 ▶ 真亀公民館 研修室1  
内容 ▶ あるこう！一日プラス10分 +10分で、健康が動き出す  
講師 ▶ 健康運動指導士 大背戸 まりこ 氏  
その他 ▶ 動きやすい服装でお越しください。  
問合せ・申込み ▶ 安佐北保健センターへ。(TEL/819-0586) 先着30人。  
※7月以降、他会場での講座を予定しています。  
詳しくはお問い合わせください。  
主催 ▶ 安佐北保健センター、真亀公民館



# 真亀日本語教室 Japanese Language Class

対象▶日本語(日常会話、かな、漢字)を学習したい在住外国人、研修生、留学生、帰国者の方  
 日時▶**6月7日・14日・21日・28日**  
**いずれも日曜日 午前10時～11時半**  
 申込み▶はじめて参加する人は、公民館へ申し込みを  
 してください。  
 協力▶真亀日本語ボランティアクラブ



## 【グループ一日体験講座】 パソコンに挑戦!

みんなで楽しくパソコンを勉強しましょう!  
 対象▶どなたでも  
 日時▶**6月19日(金) 午後1時～3時**  
 内容▶名刺づくり体験 持参物▶ノートパソコン  
 申込み▶真亀公民館へ。先着5人。申込み締切6月18日(木)  
 協力▶公民館活動グループ「真亀ITクラブ」

## 【パソコン講座I】 簡単Excelの家計簿



表計算ソフト Excel を使って家計簿を作り、使ってみることで Excel の基本的な使い方を学習します。テンプレートを使用して自分にあった家計簿を作りましょう。

	日 時	内 容
①	7 月 1 日(水)	Excel 家計簿 概要と費目の設定
②	7 月 8 日(水)	毎日の入力と更新、収支表の見方
③	7 月 15 日(水)	クレジット明細の取り込み 他
④	7 月 22 日(水)	年度集計表の作成

時間▶すべて**午後1時～3時**  
 対象▶Excelを搭載したノートパソコンを持参できる方  
 講師▶パソコングループ講師 大森 良樹 氏  
 持参物▶ノートパソコン、筆記用具  
 申込み▶真亀公民館へ。先着8人。申込み締切6月27日(土)

**グループ作品紹介**

**けやき句会**

春色のブラウス風をはらみおり 紀子  
 花便り交換するもスマホにて 由美子  
 万愚節自分の家のチャイム押す 智恵子  
 ヒヤシンス記憶の底にあの日の香 かよ子  
 春愁や手紙の束を前にして 桂子

**地域情報** 高齢者いきいき活動ポイント対象事業

### 健康で長生きするための秘訣! 「認知症への備え」と「健康診断」

人生100年時代。いつまでも健康で、自分らしく過ごしたいですね。「認知症への備え」と「健康診断」について、一緒に考えてみませんか?

日時▶**6月20日(土) 午前10時～11時**  
 対象▶どなたでも 会場▶真亀公民館2階 研修室2  
 講師▶広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター 保健師  
 安佐北保健センター 地域支えあい課 保健師  
 申込み▶不要 問合せ▶安佐北保健センター (平日 8:30～17:15 TEL/819-0616)  
 主催▶真亀学区公衆衛生推進協議会、広島市高陽・亀崎・落合地域包括支援センター、安佐北保健センター

**図書室** 図書室の本の入れ替え日

日時▶**6月19日(金) 午前10時～12時**

**公民館で図書館の本が返却できます**

※返却期限を確認して前日までにご持参ください。  
 図書館巡回回収日▶**6月11日(木)・25日(木)**

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月
休館日		真亀日本語教室			健康教室 パソコンひろば おりがみひろば	エコライフの一步	休館日		真亀日本語教室	わたしたちの高陽ニュータウン	一日体験「真亀ITクラブ」 図書ボランティア活動日		けやき大学 花のあるまちづくり	休館日		真亀日本語教室	真亀公民館運営委員会 一日体験「そば打ち道・真亀そば打ち同好会」		一日体験「そば打ち道・真亀そば打ち同好会」 パソコンひろば	休館日		真亀日本語教室	グループ代表者研修会	一日体験「太極拳」		花のあるまちづくり	休館日	一日体験「リトミックグループ」	

## 【グループ一日体験講座】 そば打ちに挑戦!

健康とおいしさにこだわった本格的なそば打ちを楽しんでいます。初心者でも大丈夫。あなたもこの機会にそば打ちに挑戦しませんか。  
 対象▶どなたでも  
 日時▶①**6月11日(木)** ②**6月13日(土)**  
**いずれも午前9時～12時半**  
**※どちらか都合の良い日を選択**  
 参加費▶2,000円(一人分700g)※当日お持ちください。  
 持参物▶エプロン、三角巾、ふきん、持ち帰り用容器(A4サイズ高さ4cm程度)  
 申込み▶真亀公民館へ。先着①3人 ②2人。  
 申込み締切6月10日(水)  
 協力▶公民館活動グループ「そば打ち道・真亀そば打ち同好会」

## 会員募集 真亀公民館活動グループ

**\*真亀川柳会**  
 素人大歓迎。明るく楽しく、朗らかに、月に一回大笑い。まずは句会の見学からどうぞ。  
 活動日時▶**第4月曜日 午後12時半～4時半** 募集人数▶5人  
 会費▶500円/月 問合せ▶真亀公民館へ

**\*けやき句会**  
 季節を感じながら心に浮かんできたことばを5・7・5の文字に表してみませんか。  
 活動日時▶**第1水曜日 午後1時～3時** 募集人数▶3人  
 会費▶1,000円/月 問合せ▶真亀公民館へ

**\*ショコラ・ベリー**  
 女性コーラスグループです。少人数ですが思い切りおなかの中から声が出せ、ストレス発散! みんなで一緒に楽しく歌いましょう!  
 活動日時▶**毎週月曜日 午前10時～正午** 募集人数▶3人  
 会費▶3,000円/月 問合せ▶真亀公民館へ

**\*Enjoy English Club**  
 誰にでも話せるやさしい英会話を学んでいます。  
 活動日時▶**第2・4月曜日 午前10時～11時半** 募集人数▶4人  
 会費▶2,000円/月 問合せ▶真亀公民館へ