

仁保公民館だより

CC CC E

1.2 月号

令和5年(2023年)

12月25日発行(隔月発行)

編集 発行 公益財団法人広島市文化財団 仁保公民館

〒734-0024 広島市南区仁保新町一丁目8番6号

電話 (082) 281-1831

FAX (082) 281-1886



3年ぶりの公民館まつり ご来場ありがとうございました!

11月19・20日の2日間、3年ぶりに仁保公民館まつりを開催しました。久しぶりに地域の交流の場が帰ってきて、約30のグループが参加しました。

コロナで制限のある中での開催となりましたが、アンケートにも「地域の皆さんのイキイキと活動する様子にうれしくなった」など明るい意見が寄せられました。

当日はたくさんのご来場ありがとうございました。



令和5年度入学生を募集します

仁保にこにこ大学



おおむね 60 歳以上の方を対象に、暮らしや健康、音楽など、一年を通じていろいろなことを学ぶ講座です。 令和5年4月から一緒に学ぶ方を募集します。

開学日:原則偶数月の第1金曜日(4月は第3金曜日)

時間:(前半グループ) 13:00~14:00 (後半グループ) 14:30~15:30

※ 今年度に引き続き、2グループに分けて実施します。 どちらのグループになるかは、参加決定後、ハガキで お知らせします

内容:暮らしに役立つ知識や健康などの学習、音楽鑑賞など

対象: おおむね 60 歳以上の方

授業料:無料 **場所**:仁保公民館

定員: 140人(先着) 申込: 2月3日(金)から仁保公民

館へお申し込みください。

※ 人気のある講座ですので、早め にお申し込みください。



国際理解 講座

インド文化と スパイスを知る

日本の約9倍の面積で約14億人が暮ら すインド。インドの生活や文化を学び、ス パイスからカレーを作ります。

日時:2月12日(日) 10:00~13:00

内容:インドのお話とカレー作り

講師:インドチャイ倶楽部ひろしま代表

ジョーセフ・ジェームスさん

(Joseph James)

対象: どなたでも 定員: 12 人(先着)

材料費: 1,000円 持参物: エプロン・ ふきん2枚・三角巾

申込:1月15日(日) から仁保公民館へ





大人の活き活きライフ応援

体スッキリ! リンパビクス体験



趣味 教養 講座

じっくり味わう 冬の日本酒



寒さで縮こまる季節。心と体をぽかぽかに。 音楽にあわせてリンパの流れを良くするエクササ イズを、一緒に体験してみましょう。

動きやすい服装とくつでご参加ください。

日時:1月29日(日)10:00~12:00

講師:日本リンパビクス協会認定インストラクター

助信奈穂子さん

対象: どなたでも 定員: 30 人(先着) 持ち物: 飲み物、タオル

申込:1月15日(日)から仁保公民館へ



家庭教育 講演会

親子で乗り切る思春期親も子も笑顔になる子育で

家庭が子どもにとって大切にされる『居場所』となり、強くやさしく育つにはどうすればよいか。 そして、よりよい関係を築くためにどう向き合っていけばよいか、一緒に考えてみませんか。

日時: 1月27日(金) 15:00~16:15

場所:仁保中学校

講師:心理相談員 みやたあきらさん

対象:どなたでも

(中学生の保護者でなくても参加できます)

定員: 20人(先着)

申込:1月25日(水)までに仁保公民館へ

郷土史

仁保学講座



やすだ

保田家文書の調査報告

広島県安芸郡仁保島村で、カキ養殖や土地測量・村役人として貢献した保田家に保存されていた明治時代の仁保周辺の測量図や文書から分かったことを報告します。

日時と内容:

① 3月11日(土) 13:30~15:00 (報告会)『地租改正と土地測量図から分かる 明治の仁保』

② 3月18日(土) 13:30~15:00 (史料説明会) 『測量図や文書の実物を見なが らの説明会』

講師: 仁保郷土史会 会員

対象: どなたでも 定員: 各回 20 人(先着)

申込: 1月15日(日)から仁保公民館へ

静かにゆっくりと日本酒を飲み比べて、自分の好きな味・自分に合った楽しみ方を見つけましょう。

日時: 2月18日(土)15:00~17:00

内容:日本酒のミニ知識のお話・試飲

講師: 利き酒師 荒井崇さん

対象:成人

定員:20人(先着)※15人未満は中止

参加費: 1,600円

(受講料800円、材料費800円)

持ち物:飲料水

申込:1月15日(日)から2月10日(金)まで ※試飲がありますので、徒歩か公共交通機関でお越

しください。

家庭教育 講座

イライラしない 子育て術



子育て情報があふれて悩みが多い時代。新年度に向けて気持ちがラクになるヒントを見つけましょう。

日時と内容:

①2月26日(日)「SNS との付き合い方」

②3月12日(日)「子どもとの関わり方のコツ

一問題解決のために一」

③3月26日(日)「親の感情のコントロール」 いずれも10:00~12:00(全3回)

講師:臨床心理士·公認心理師 高見知日子さん

対象:年長~小学3年生の保護者(子ども同伴不可)

定員: 各回 12 人(先着)

申込:2月1日(水)から仁保公民館へ

親子で 考える 食

手作りみそで 免疫力アップ



大豆などの材料を袋でコネコネ。お家で熟成。 初めてでも、カンタンにできますよ♪

日時:2月25日(土)10:00~12:00

講師: 醸しにすと (発酵食スペシャリスト・腸育ア

ドバイザー)佐倉陽子さん

対象:小学生と保護者(未就学児も可)

定員:8組(先着)

材料費:1組1,500円(できあがり1kg)

持ち物:エプロン、マスク、三角巾、ふきん、手拭

きタオル、飲み物

申込:1月21日(土)から2月18日(土)まで

● 特に記載がない場合、会場は仁保公民館、参加費無料です ●

スマホで 挑戦

見てみよう 公民館のインスタグラム

写真で世界の人々が情報を発信している インスタグラム。仁保公民館も開設してい ます。まだ見たことがないという人向け に、インスタグラムの見方を簡単に紹介し ます。

日時: 1月22日(日) 10:00~11:00

対象:スマートフォンをお持ちの方

定員:5人(先着)

持ち物:スマートフォン 申込:仁保公民館へ



🗠 ゆっくりパソコン講座

基礎からしっかりと 学べます。

日時:1月16日・1月30日・

2月6日・2月20日・

3月6日・3月20日の月曜日

10:00~12:00 (全6回)

定員:12人(先着) ※4人未満中止

内容:画像を使ったカレンダー作り、ワードの基本

参加費:8,380円

(受講料 7.500 円 テキスト代 880 円) パソコン: 持込みできます (ウィンドウズに限る)。

リース希望者は1回440円

申込: 仁保公民館へ 共催:(株)HOPS

公民館活動グループ1日体験講座

日時	グループ名	内 容
1月27日(金) 10:00~11:00	ぴょんぴょんクラブ (親子体操)	親子で楽しく体操したり、昔ながらの遊びをしたりします。 保護者同士のコミュニケーションの場にもなっています。 ●持ち物:動きやすい服装・靴 ●募集人数:おおむね 2~3 歳児と保護者 5 組
1月22日(日) 13:30~15:30	仁保ソシアルダンス 同好会	簡単なステップから丁寧に指導をします。初心者大歓迎。 お気軽にお越しください。 ● 持ち物 :動きやすい靴 ● 募集人数 :4~5 人 体験は常時可能です。(毎週日曜日)
1月26日(木) 9:15~13:15	料理教室	季節にあった家庭料理を先生がやさしく教えてくれます。 楽しい時間をご一緒に! 募集人数 :3人 持ち物 :エプロン、三角巾 材料費 :1,500円

仁保にこにこ大学 👺 仁保オレンジカフェ 👺





概ね 60 歳以上の人を対象に、一年を通じて いろいろ学び、楽しむ講座です。

※この講座は年度ごとの募集となっております。 今年度の募集は終了しました。たくさんのご応 募ありがとうございました。

第6回のご案内

月日:2月3日(金)

※ 原則偶数月の第1金曜日実施です。

時間:(前半グループ) 13:00~14:00

(後半グループ) 14:30~15:30

※ どちらのグループかは、年度初めに参加者

にハガキでお知らせしています。

内容:認知症について

講師:南区役所厚生部地域支えあい課職員

共催:仁保学区社会福祉協議会 仁保学区老人クラブ連合会

認知症について知りたいことや話したいことは ありませんか? お気軽にどうぞ!

月日:2月10日(金)、3月10日(金)

時間:13:00~14:30 対象: 認知症に関心のある人

内容: 2月 ミニ講座「血流改善で健康に」 体操の時間、フルート演奏

> 3月 ミニ講座「紙芝居・私が詐欺にあうなんて」 体操の時間、民謡

場所:仁保公民館

参加費:無料(コーヒー等の飲み物はありません) 定員: 各回 50 人(先着) ※事前申し込みが必要です

申込: 1月27日(金)から仁保公民館へ

共催:仁保オレンジの会

仁保・楠那地域包括支援センター (電話 082-286-6112)





乳幼児と保護者が楽しく過ごしながら、子育ての悩みを聞いて もらったり、情報交換をしたりする交流ひろばです。

※ コロナの感染拡大の状況によって中止となる場合があります。

さくらんぼくらぶ の 親子プレイルーム

日時:原則毎月第3水曜日 9:30~11:30

1月18日(水)、2月15日(水)

場所:仁保公民館

定員:未就学児と保護者 各 15 組

申込:仁保公民館へ

主催:ボランティアグループ「さくらんぼくらぶ」

黄金山子育てひろば「つぼみ」

日時:原則毎月第4水曜日 10:00~11:30

1月25日(水)、2月22日(水)

場所: 黄金山児童館(北大河町35番2号)

申込:南区地域子育て支援センター(Tel250-4134)へ

乳幼児健康相談室

日時:原則毎月第2水曜日9:30~11:00

1月13日(金)、2月8日(水)

場所:仁保公民館

持ち物:母子健康手帳、バスタオル

申込:南保健センター(Tel250-4133)へ

ベビーサロン

日時:1月12日(木)10:00~11:00

内容:ふれあい遊びや身体計測

場所: 仁保公民館

定員:0歳児と保護者 5組

申込: 仁保保育園 (Tel 281-1539) または 仁保新町保育園(Tel282-4778)へ

ふれ愛ロビーギャラリ一展

期間	内容
1/4(水)	「東雲小学校・東雲中学校 作品紹介」
~1/30(月)	• 東雲小学校写真クラブ児童による作品紹介
	• 東雲中学校3年生による英語で Shinonome
	防災 MAP
	• 東雲中学校特別支援学級生による町紹介と野菜
	づくりの紹介

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の消毒、人と 人との適切な間隔の確保、換気にご協力をお願いします。









仁保公民館のご案内

電話 (082)281-1831 FAX (082)281-1886

〒734-0024

広島市南区仁保新町一丁月8番6号 Eメール niho-k@cf.city.hiroshima.jp ホームページアドレス

http://www.cf.city.hiroshima.jp/ minamiku-k/niho-k/







ホームページ

インスタグラム

開館時間 8:30~22:00

受付時間 (部屋の使用申請、講座の申 込、印刷サービス、図書利用新規受付) 月•水•土•日曜日 8:30~17:15 木・金曜日 8:30~21:00

休館日 火曜日・祝日(祝日が日曜日の場合 は、日曜日は開館し振替休日のみ休館。祝日 が火曜日の場合は、火曜日とその直後の休日 でない日が休館)、8/6、12/29~1/3

1月の休館日:1(日)~3(火)・9(月)・

10(火)・17(火)・24(火)・

31(火)

2月の休館日:7(火)・11(土)・14(火)・

21(火) • 23(木) • 28(火)



【公共交通機関でお越しになる場合】

広島電鉄 4 号線(4-1, 4-2, 4-3) (県庁前発 八丁堀一広島駅経由) 仁保車庫または向洋新町行 東本浦バス停下車徒歩3分

広島電鉄 7号線 (7-1, 7-3) (横川駅または紙屋町発 市役所前―2号線経由) 仁保車庫または向洋新町行 東雲バス停下車徒歩3分

- 「にこにこ仁保」は、各町内会長様をはじめ、役員 の方々の手で各家庭へ配布いただいております。
- 講座等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。
- 特に記載がない場合、会場は仁保公民館、参加 無料です。