



仁保公民館だより

にこにこ 仁保

令和 6 年(2024 年)

1・2 月号

令和 5 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

大人の
いきいき
ライフ

片手でピアノ 弾き語り&トーク

いき
いき

「片麻痺になったけど、世界が広がりました！」と今は笑顔で語るkuniさん。入院、リハビリを経て体験したエピソードを語りながら、あたたかな音色を奏でます。



片手ピアノ弾き語り kuni
(国川智幸)

広島市出身。2015年に脳出血で倒れ、左半身に麻痺が残る。「何を始めるにも遅すぎることはない」と、ゼロからピアノを始め、片手ピアノ弾き語りのスタイルでステージに復帰、注目を集めている。2020年より各区民文化センターを巡る『片手ピアノ弾き語り&おしゃべりコンサート』を企画し、現在継続中。



尺八吹きのみょーた
(中村亮太)

大学入学と同時に尺八と出会い、琴古流尺八、現代邦楽を菅原久仁義に学ぶ。個人での活動の他、kuniとのユニット「みょーたとくに」、ピアノユニットや尺八合奏団のメンバーとしても活躍中。

男女共同
参画
セミナー

「アライ」って 知っていますか？

いき
いき

性別・国籍・文化など、多様な価値観がある今、注目されているアライ(ALLY)とは「仲間や味方、支援する人」という意味の言葉。

日本のジェンダーギャップ指数(男女格差)は146カ国中125位。思い込みや決めつけをせず、共感して寄りそうことができる人が増えれば、社会や地域がもっと良い方向へ変わります。

20年にわたり4大陸9カ国で働いた講師の豊富な経験談から、日本と世界の「違い」や「当たり前」を見つめ直して、今の私たちにできることを、一緒に考えましょう。

講師：叡啓大学准教授 瀬古素子さん
プロフィール

三重県津市出身。海外で様々な国の政府とともに政策を作ったり、現地の人々の健康と人権を守る仕事に従事。2021年度から現職。専門は国際保健、ジェンダー学。



日時・テーマ(全2回)：いずれも 14:00~16:00
2月24日(土)「今さら聞けない、多様性って何？」
3月9日(土)「知らない=存在しない？」
定員：20人(先着) ※1回のみの参加も可
申込：仁保公民館へ

国際理解
講座

パレスチナのいまを学ぶ

いき
いき

パレスチナの女性を支援する会「サラーム」の皆さんと一緒に、パレスチナの家料理や飲み物を作り、支援活動を通して見てきた、パレスチナの人達の生活や文化について、話を聞きながら学んでいきましょう。

パレスチナの女性を支援する会「サラーム」とは

メンバーの水本さんは紛争状態のパレスチナで女性の自立をサポートするため、「女性協同組合」を立ち上げ、現地の女性が受け継ぐ伝統的な美しい刺繍を施したポーチやブックカバーの製作を26年間に渡り現地で指導しました。出来上がった商品を、日本に輸入しバザーやイベントなどで販売してきたのが「サラーム」です。その収益でパレスチナの女性たちが豊かに暮らせるよう支援活動を行っています。

日時：2月4日(日)10:00~13:00

講師：パレスチナ女性を支援する会「サラーム」

水本敏子さん からたち 唐立裕子さん

定員：15人(先着)

持ち物：エプロン・マスク・バンダナ・ふきん

材料費：500円

申込：1月28日(日)までに仁保公民館へ

●特に記載がない場合、会場は仁保公民館、参加費は無料、対象はどなたでも参加できます。

仁保学
講座

消えた鉄道路線 “旧国鉄宇品線”を巡る



旧国鉄宇品線とは、日清戦争の人員・物資輸送のため軍事専用線として広島駅から宇品駅までを結んでいた全長5.9kmの路線です。戦後は被災者を港まで運ぶ役割のほか、通勤・通学路線として活躍、広島の復興に貢献しました。しかし、時代とともに利用が減少、昭和61年（1986年）廃止されました。

当時の宇品線について話を聞き、宇品線の跡の残る場所を、南区内の地域の歴史を研究している仁保郷土史会のメンバーと歩いてみましょう。

日時：全2回

① 3月16日(土) 13:30~15:00

「旧国鉄宇品線の話」

② 3月23日(土) 9:30~12:00

「旧国鉄宇品線の廃線跡を歩く」

講師：仁保郷土史会の皆さん

会場：①3月16日は仁保公民館

②3月23日の会場については3月16日の講座でお知らせします。

定員：20人(先着)

申込：2月3日(土)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て

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26日(金) 15:10~16:25

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24日(水)までに仁保公民館へ

あそびの
ひろば

やってみよう 昔あそび



おはじき、お手玉、けん玉、ボール遊びなど、自由に遊べます。遊び方もやさしく教えてもらえます♪

日時：1月21日(日)、2月25日(日)

10:00~11:00

講師：仁保ひまわりの会の皆さん

対象：小学生以下の子ども

(保護者同伴可)

※事前申込不要



環境を
考える
講座

見て聞いて楽しむ 野鳥のおはなし



木々の葉が落ちて、鳥の姿が見つけやすくなる季節。鳥が訪れる公園や川辺は、自然が豊かな証拠でもあります。

今回は座学で、写真などを見ながら、野鳥の見方を学びます。身近な場所での鳥との出会いが楽しくなりますよ。

日時：1月27日(土) 10:00~12:00

講師：日本野鳥の会広島県支部 茶村真一郎さん

定員：20人(先着)

申込：仁保公民館へ



こども
国際理解
講座

食べて学ぼうベトナム文化

ベトナム北部出身のグエンさんが、ベトナムのハノイでよく食べられている料理「ブンチャー」の作り方を教えてください。食事を作って食べながら、ベトナムの文化や歴史を楽しく学びましょう。



講師

多文化共生講師

ホアン ティ ハイグエンさん



日時：1月28日(日) 11:00~13:00

対象：小学生

定員：12人(先着)

持ち物：エプロン・マスク・バンダナ・ふきん
飲み物

材料費：500円

申込：1月21日(日)までに仁保公民館へ

仁保
オレンジ
ゼミ

もっと相手に伝わる 聴き方・話し方



認知症の人や家族を地域で支えるため、月1回、色々な学びを深めている「仁保オレンジゼミ」。今回はご近所同士のお付き合いにも活かせるヒントを学びます。地域で何か始めようと思われている人、一緒に学びませんか。

日時：1月25日(木) 13:00~14:30

講師：キャリアコンサルタント 大西恵子さん

定員：30人(先着)

申込：仁保公民館へ

共催：仁保オレンジの会(認知症サポーター活動グループ)

仁保・楠那地域包括支援センター

合人社ウェンティひと・まちプラザ

40～60代
向け
夜間講座

家族のために自分のために そろそろ知りたい介護のこと

親世代が年を重ねたことを実感し、暮らしが気がなってくる40～60代。「介護保険」とか「地域包括ケア」とか耳にするけれど…介護のある生活って、どんなふうなんだろう？仕事や家庭や自分の人生のことと、うまく両立できる？など、疑問や不安はありませんか？

突然やってくるかもしれない、親やパートナーの介護。あらかじめ、介護に必要な情報や知識を持って備えておきましょう。

日時：2月16日(金) 19:00～20:30

対象：テーマに関心のある60歳くらいまでの人

講師：仁保・楠那地域包括支援センターなど
高齢者ケアの専門職の皆さん

定員：15人

申込：前日までに仁保公民館へ

共催：仁保・楠那地域包括支援センター



オレンジカフェ

認知症について知りたいことや話したいこと、お気軽にどうぞ！

日時：1月12日(金)、2月9日(金)
13:00～15:00

対象：認知症に関心のある人

内容：1月 ミニ講座「地域で支える認知症」
尺八演奏
2月 ミニ講座「食べて動いて認知症予防」
落語

参加費：100円 ※事前申込不要

共催：仁保オレンジの会
仁保・楠那地域包括支援センター

みんなで
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♪

食を通して、身近な問題や未来に少し目を向けてみましょう。

日時：①2月17日(土) 13:30～15:30

②2月18日(日) 10:00～12:00

講師：醸(かも)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：①どなたでも

②小学生と保護者(未就学児も可)

定員：①16人 ②12組(いずれも先着)

材料費：1組2,000円(できあがり1.3kg)

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20日(土)～2月15日(木)に
仁保公民館へ

企業団体等との



はじめてのスマホ



スマホの操作の不安を、一緒に解消しましょう。

日時・内容：いずれも1時間

1月22日(月)

①13:00～「電話のかけ方・カメラの使い方」

②14:30～「インターネットの使い方」

1月29日(月)

③13:00～「アプリのインストール方法」

④14:30～「地図アプリの使い方」

講師：ドコモショップスタッフの皆さん

対象・定員：スマホ操作に不慣れな人 各8人(先着)

持ち物：スマホ(貸出あり先着3台)、筆記用具

申込：仁保公民館へ

共催：MX モバイルリング株式会社

活動グループ体験講座

公民館のグループ活動に興味のある方は、ぜひこの機会に体験してみてください。申込は仁保公民館へ。

日時	グループ名	内容
1月27日(土) 13:00～16:00	手づくりバックの会	自分だけのオリジナルバックを作ってみませんか。キットがあるので、初心者の方も大丈夫です。 ※キット利用の場合は、材料費1,000円。 布を持参する場合は、無料。 ●持ち物：裁縫道具 ●募集人数：2～3人程度



第38回 仁保公民館まつり

ご来場・ご参加ありがとうございました！

11月18・19日の2日間、仁保公民館まつりを開催しました。公民館の外壁改修工事のため、駐車場が使えず飲食バザーは行えませんでした。約30のグループの活動発表、仁保中学校のボランティア協力、市立広島工業高校の発表など、去年よりも多くの来場でにぎわいました。



●特に記載がない場合、会場は仁保公民館、参加費は無料、対象はどなたでも参加できます。

●右のマークがついている講座は、高齢者いきいき活動ポイント事業の対象です。ポイント手帳をお持ちください。





子育てオープンスペース

乳幼児と保護者が楽しく過ごしながらか、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。

さくらんぼくら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17日(水)、2月21日(水)
場所：仁保公民館 ※事前申込不要
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24日(水)、2月28日(水)
場所：黄金山児童館(南区北大河町35番2号) ※事前申込不要
問合せ：南区地域子育て支援センター(Tel250-4134)へ

健康相談室

日時：原則毎月第2水曜日 9:30～11:00
1月10日(水)、2月14日(水)
場所：仁保公民館
持ち物：母子健康手帳、バスタオル ※事前申込不要
問合せ：南保健センター(Tel250-4133)へ

ベビーサロン

日時：1月11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
問合せ：仁保保育園(Tel281-1539)または
仁保新町保育園(Tel282-4778)へ

ふれ愛ロビーギャラリー展

期間	内容
1月4日(木) ～31日(水)	「東雲小学校・東雲中学校 学習成果発表展」 ・東雲小学校写真クラブ作品 ・東雲中学校特別支援学級生徒の地域清掃の報告
2月15日(木) ～3月11日(月)	「みんなの権利や多様な性を考える パネル展」

工事期間が2月末まで 延長となりました

外壁・屋上防水工事は、1月下旬までの予定で進めていましたが、屋上の傷みのため追加工事が必要となり、2月末頃まで延長せざるをえない見込みとなりました。安全確保のため、駐輪場と駐車場の利用制限も継続となり、皆様には引き続きご不便をおかけします。ご理解とご協力をお願いいたします。最新情報は館内掲示やホームページ等で随時お知らせする予定です。

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目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 LINE(ライン) 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、講座の申込み、印刷サービス、図書利用新規申込み)
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(月)～3(水)・8(祝)
・9(火)・16(火)・23(火)
・30(火)

2月の休館日：6(火)・12(振替)・13(火)
・20(火)・23(祝)・27(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―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 約180m

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 約180m

- 「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。
- 講座等申込みの際にお寄せいただいた個人情報、事業運営の目的以外には使用しません。