



仁保公民館だより

令和6年(2024年)

にこにこ仁保

5・6月号

令和6年4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**

人権講座

日本国憲法の平和主義の理念と「人権としての平和」

いきいき

日本国憲法の平和の「理念」とはどのようなことなのかについてお話を聞きます。「人権としての平和」とはどのようなことなのかをみなさんと考え、くらしや生き方に関わる憲法の理念を学んでみませんか。

日時：6月8日(土) 14:00~16:00
定員：20人(先着)
申込：仁保公民館へ



講師：広島市立大学広島平和研究所
教授 ^{あきひろ}河上 暁弘さん

富山県富山市出身。中央大学法学部政治学科卒業、中央大学院法学研究科博士前期課程修了、専修大学大学院法学研究科博士後期課程修了。博士(法学)。専門は憲法学。

企業・団体等との
連携講座

スマホの基本

スマホを一緒にさわりながら、不安を解消しましょう。みんな同じ機種の出るスマホを使うので、スマホを持っていない人でも大丈夫です！

いきいき

日時・テーマ(内容)：いずれも 14:00~15:30
① 5月30日(木)：情報格差を解消！楽しく学べるスマホ体験(ニュースやインターネット検索、気象情報の調べ方など)
② 6月27日(木)：スマホで始めよう！災害の備え(防災速報や緊急時のスマホ活用など)

講師：ソフトバンク スマホアドバイザー
定員：各回20人(先着) ※10人未満は中止
持ち物：筆記用具 ※貸出スマホで操作体験するため、持込スマホには対応できません
申込：5月11日(土)から仁保公民館へ
共催：ソフトバンク株式会社

大人いきいきライフ

身近な薬用植物 和漢生薬の謎を探る

いきいき

薬草は、体の不調に効果があり、意外と身近なところに存在しています。また、東洋の食文化の一つとして「薬食同源」の思想があります。

薬用植物や漢方薬の基礎知識、東洋医学の食養生の考え方、家庭でできる健康法など、一緒に学びましょう。

日時：5月26日(日) 10:00~11:30
講師：薬剤師 住川輝行さん
定員：30人
申込：仁保公民館へ



公民館
デビュー
応援講座

英会話を はじめませんか？

いきいき

ちょっとシニカルでおしゃべりなイギリス人男性の先生と、先生お手製の教材で本場の英語を勉強しています。1回1時間のクラスですが、中身はかなり濃いです。仁保公民館のクラブの中でも歴史の長いこのクラブを一度のぞいてみませんか。

日時：5月25日、6月8日、22日の土曜日
19:00~20:00(全3回)

講師：THE ABCクラブ講師 Andyさん
定員：5人程度

(希望者は講座後にグループ入会できます)
申込：5月24日(金)までに仁保公民館へ
共催：THE ABCクラブ



●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。

いきいき

親子
わくわく
体験

親子クッキング ぶたちゃんまんを作ろう！

野菜の餡あんを使い、可愛いぶたちゃんを形どった、あんまんを作ってみましょう。

日時：6月9日(日)10:00~12:00

講師：「しょくいく LOVE」

代表 木下 小百合さん

対象：小学生とその保護者

定員：16人(先着)

材料費：1人300円

持参物：エプロン、ハンダナ、ふきん

持ち帰り用容器 2個(800ml くらいのおおきさ)

申込：5月12日(日)から5月31日(金)までに
仁保公民館へ



ボードゲーム交流会

いき
いき

トランプや UNO みたいに、シンプルで面白く、まだみんなが知らないようなボードゲームで遊んでみよう。気軽に遊びにきてみてね。

日時：5月11日(土)10:00~12:00

講師：学生ボランティアグループ

ファーストリボン
First ribbonのみなさん

定員：16人(先着)

申込：仁保公民館へ



仁保にこここ大学

いき
いき

おおむね 60 歳以上の人を対象に、一年を通じていろいろな学ぶ講座です。

※今年度の新規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2回のご案内

日時：6月7日(金)

※ 原則偶数月の第1金曜日実施です。

(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：「骨粗しょう症について」



オレンジカフェ

いき
いき

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！相談もできます。

日時：5月10日(金)、6月14日(金)

13:00~15:00

対象：認知症に関心のある人

内容：5月 ミニ講座「ストレッチ体操」

ハーモニカ演奏

6月 ミニ講座「役に立つ情報」

大正琴演奏

参加費：100円

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)



ふれ愛ロビーギャラリー展

◆5月2日(木)~31日(金) 金属箔を貼って描く「箔絵画展」

◆6月5日(水)~19日(水) 「食中毒防止パネル展」



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
5月11日(土) 17:30~19:30	がむしゃら	フリースタイルのダンスチームです。元気な子ども達と一緒にダンスを楽しみませんか。 ●持参物：飲み物、タオル、動きやすい服装、上靴（なければ外履きをふいて使用OK） ●募集人数：年長から18歳 10人
6月1日(土) 13:00~16:00	翔清会絵画教室	皆さんが一度は経験したことがある水彩画を中心に学習しています。初心者、経験者の方も気軽に体験しましょう。 ※絵具、画用紙などは用意します。 ●募集人数：5人

いき
いき

●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。

いき
いき

グループ紹介

公民館のグループは、地域の皆さんが集まり自主運営しています。興味のある方は、ぜひ体験してみてください。お問い合わせは仁保公民館へ。

※グループ名の後ろの▼マークは、欠員待ちとなります。

内 容	グループ名	活動日	活動時間	会費(月額) 教材費別	備 考
乳幼児 教育	ぴよんぴよんクラブ	毎週金曜 (月3回)	10:00~11:00	円 2,000	親子体操(1歳半~未就 園児と保護者)
	なかよしキッズ	第2・4木曜	16:15~17:15	2,200	幼児体操(3~6歳児)
郷土史	仁保郷土史会	第3土曜	9:30~10:30	0	郷土史の学習
パソコン	山桜パソコン同好会	毎週木曜	13:30~15:30	500	パソコン学習
	仁保シニアパソコンクラブ	毎週金曜	9:00~12:00	1,000	パソコン学習
	パソコンの友	第1・3土曜	10:00~12:00	2,000	パソコン学習
健康	いきいき健康クラブ ▼	第2・4木曜	9:15~10:15	500	健康体操
	社協・ひまわりの会	毎週木曜	10:30~12:30	200	健康体操
	社協・なでしこの会 ▼	毎週月曜	9:30~11:30	200	健康体操
	みんなで楽しく3B体操 in 仁保	第2・4木曜	15:00~16:00	1,000	3B体操(材料費初回1,500円)
	リフレッシュヨガサークル	毎週金曜	12:50~14:50	3,300	ヨガ
	仁保にこにこウォーキングクラブ	毎週水曜	10:00~12:00	0	ウォーキング
料理	料理教室	第4木曜	9:15~13:15	2,000	料理実習(材料費込)
	仁保三歩 男の料理会 ▼	第4水曜	9:00~13:00	800	料理実習(男性)(材料費込)
	パンとお菓子「こむぎ」	第2水曜	9:00~12:00	2,200	パン・お菓子作り(材料費800円)
手芸	手づくりバックの会	隔月の第4土曜	13:00~16:00	1,000	小物づくり(材料費1,000円)
囲碁	仁保囲碁同好会	毎週木曜	14:00~17:00	2,000/年	囲碁
園芸	マイ・ガーデニング	第4月曜	10:00~12:00	1,000	ガーデニング(教材費2,000円/月)
語学	THE ABCクラブ	第1・3土曜	19:00~20:00	2,500	英会話
女性の 地位向上	南区母親連絡会	不定期		実費	子ども・教育・暮らし ジェンダー平等などの学習
美術・ 工芸	翔清会絵画教室	第1・2・3土曜	13:00~16:00	3,600	油絵・水彩画(教材費込)
	土筆の会	第2・4木曜	9:30~11:30	3,000	実用書・ペン毛筆
	仁保陶芸サークル	毎週土曜	9:00~12:00	1,000	陶芸(材料費実費)
	仁保絵手紙同好会	第1・3水曜	13:30~15:30	2,500	絵手紙
音楽	仁保黄金琴奏会	第1・3月曜	9:00~12:00	2,000	大正琴
	オカリナ同好会#(シャープ)	第2・4金曜	13:30~15:30	500	オカリナ
	広島軽音楽倶楽部	第2・4土曜	12:30~15:30	1,000	軽音楽
	仁保歌謡同好会	毎週木曜	18:00~20:00	1,000	カラオケ
	カラオケ愛好会	第1・3・4土曜	13:00~16:00	1,000	カラオケ
	カラオケ土曜倶楽部	毎週土曜	13:00~15:00	2,500	カラオケ
映画	市民活動で映画製作をする会	不定期		実費	映画製作
ダンス	がむしゃら	毎週土曜	17:30~19:30	2,500	ダンス(小学生~高校生)
	仁保ソシアルダンス同好会	毎週日曜	13:30~15:30	1,000	社交ダンス
	サザン・ダンス・スポーツ・サークル	毎週水曜	14:00~16:00	1,000	社交ダンス
	モハラ・ナー・プアナニ仁保	第1・3・4月曜	14:00~16:00	2,500	フラダンス
	モハラ・ナー・プアナニ・レファ	毎週木曜	13:00~15:00	3,000	フラダンス
	フラ・ヒワヒワ	第4土曜	15:30~17:30	1,200	フラダンス
	Hula・la・hoihoi・brothers フララーホイホイブラザーズ	第1・3土曜	13:30~15:30	2,400	フラダンス
文芸	れんこん句会	第2水曜	13:00~15:00	1,500	俳句
	香いの島短歌会	第1月曜	13:00~16:00	1,000	短歌
	古典を読む会	第4土曜	13:00~16:00	500	平家物語
華道	めぐみ会	第2・4水曜	14:00~16:00	2,200	生け花(小原流 教材費1,000円/回)
スポーツ・ レクリエー ション	仁保卓球同好会	毎週日曜	9:30~12:30	5,000/年	卓球
	やすらぎ太極拳同好会	毎週水曜	10:00~12:00	2,500	太極拳
	仁保剣友会	毎週水曜	19:30~21:30	3,000	居合道・杖道
	仁保ふれ愛けん玉サークル	第2土曜	13:30~17:30	0	けん玉
ボランティア	手話サークル仁保	毎週月曜	13:30~15:30	2,400/年	手話
	紙芝居に一ほっほ	第3金曜	14:00~17:00	2,000/年	紙芝居
	子育て支援ボランティア 「せくらんぼくらぶ」	第3水曜	9:00~11:30	0	子育て支援ボランティア

活動日、活動時間はグループの都合により変更となることがあります。



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、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
5月15日(水)、6月19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
5月22日(水)、6月26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
5月8日(水)、6月12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：5月9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（TEL281-1539）または
仁保新町保育園（TEL282-4778）へ

ズームでママトーク

ゆったり子育て応援タイム(オンライン講座)

同世代の子どものママ同士、気になることや知りたいことをおしゃべりしませんか？

日時：6月28日(金) 13:30~15:00

テーマ：子どもの命を守るために
—乳幼児に起こりやすい事故と病気—

内容：ミニ講座とママトークタイム。舟入病院看護師のお話を聞いて、情報交換をします。

対象・定員：0~1歳児とその保護者 先着10組

申込：6月1日(土)から受付開始
(右の2次元コードから)



大型連休中の休館日

5日は開館



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

5月の休館日：3(祝)・4(祝)・6(振替)
7(火)・14(火)・21(火)
28(火)

6月の休館日：4(火)・11(火)・18(火)
25(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 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

- 「ここに仁保」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。