



仁保公民館だより

にこにこ 仁保

令和 7 年(2025 年)

1・2 月号

令和 6 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

仁保学
講座

マツダの発展と近代仁保の変貌

いき
いき



松田重次郎が昭和 6 年に東洋コルク(後のマツダ)を
広島から故郷の向洋に移してから、同社の発展と共に工
場の拡大や道路など地域の姿が大きく変化しました。今
回の仁保学講座では、マツダの発展の歴史とともに、変
貌していった地域の姿について紹介します。

日時：全 2 回

①2 月 22 日(土) 10:00~12:00

②3 月 1 日(土) 9:30~12:00

講師：仁保郷土史会の皆さん

内容：①講義(会場：仁保公民館)

②まち歩き

コース：仁保公民館→仁保橋→向洋→

黄金橋→湊崎→仁保公民館(距離 6km 弱)

※工場の外からマツダの工場と猿猴川の力キ・

ノリの養殖場跡を巡ります。

経路途上に神社仏閣はありません。

定員：20 人(先着) ※①のみの参加可

申込：2 月 1 日(土)から仁保公民館へ

男女共同
参画
セミナー

忘れちゃいけない「虎に翼」のメッセージ

いき
いき

日本のジェンダーギャップ指数(男女格差)は146カ国中118位と低迷しています。
広島の指数も実は深刻です。話題となった朝ドラを題材に、問題の根っこを基礎知識から
やさしく解説します。100年前に寅ちゃんが格闘してきたことが100年経ってどれだ
け変わったでしょうか。老若男女、みんなで10年先の広島の未来を明るくしましょう。

日時・テーマ(全2回)：

3月1日(土)「無意識の偏見」には「はて？」で挑もう

3月8日(土) 仰天ワールド!「明治民法」

いずれも 13:30~15:30

定員：20 人

申込：2 月 1 日(土)から仁保公民館へ



【講師】

広島国際大学准教授
吉村朋代さん

大人
いきいき
ライフ

いつまでも笑顔でイキイキと!

シニア世代の心理学

いき
いき

人は年齢に関係なく、喜びを感じながら幸せに生
きる力を持っています。ちょっと見方を変えるだけ
で、寂しさや不安から抜け出し、穏やかな時間を取り
戻すことができます。

シニア世代の「心の健康」について、一緒に学ん
でみませんか。

日時：1 月 25 日(土) 10:00~11:30

講師：心理相談員

みやたあきらさん

定員：30 人

申込：仁保公民館へ



環境を
考える
講座

厳選オイルの石けんづくり

いき
いき

洗顔料やボディソープなどに使われるスクラブ剤に
はちいさなプラスチックが使われています。石油から作
られるプラスチックは汚染物質を吸着しやすく海洋汚
染のもととなり自然環境に悪影響を及ぼします。暮らし
に身近な美容製品や食品に使われる「油」について学び、
無添加石けんを作ってみましょう。

日時：2 月 16 日(日) 13:30~15:30

講師：石けん作家 豊田知恵子さん

定員：16 人(先着)

材料費：650 円(※100g の熟成済石けん 2 個が出来ます)

申込：2 月 10 日(月)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。

40～60代
向け
夜間講座

知っておきたい 介護のキホン



親世代が年を重ねたことを実感する 40～60代。「困ったら包括へ」と聞けけれど、「包括支援センター」ってどんなことをしているの？また、どんな介護制度があるのでしょうか？

介護のある生活へのヒントや、制度の活用法など、専門スタッフから聞いてみましょう。

日時・テーマ(全2回)：いずれも 19:00～20:30

①1月31日(金) はじめての包括&介護制度いろいろ

②2月14日(金) みんなでしよう人生会議

対象：テーマに関心のある60代までの人

講師：仁保・楠那地域包括支援センタースタッフなど

定員：15人(子ども同伴可)

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



いちばんやさしい

シニアのための スマホ講座



スマホを使って生活をより楽しく豊かにするために、どんな機能があるのかなど、役立つ活用術を紹介します。(実習はありません)

日時：3月5日(水) 13:30～14:30

対象：スマホを持っていない人

使い始めたばかりの人

定員：15人(先着) ※5人未満中止

持ち物：筆記用具、スマホ(ある人のみ)

申込：1月11日(土)～2月26日(水)に

仁保公民館へ

共催：未想(misou)

脳トレにもびったり 紅白の折り紙でつくる鶴「夢」

一緒に指先を動かして、尾の形が広がる折り鶴作りに挑戦。ゆっくり丁寧に教えてもらえます



日時：1月31日(金)
10:00～12:00

講師：連鶴作家 松本紀子さん

定員：15人(先着)

申込：仁保公民館へ



ボードゲーム交流会



トランプやUNOみたいに、シンプルで面白いボードゲームでみんなと遊んでみよう。

日時：1月5日(日)、2月2日(日)、3月2日(日)
全て 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：先着 16人

申込：仁保公民館へ



みんなで
考える
食

手づくり味噌で 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：①1月24日(金) 10:00～12:00

②2月8日(土) 14:00～16:00

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興味のある人

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 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11日(土)から仁保公民館へ



趣味教養
講座

続・姿勢改善

やさしいピラティス

負荷が少なくゆるやかな動きが多いので、運動が苦手な人にもオススメ。夜ゆったりと身体を動かして、自分磨きを始めましょう♪

日時：1月27日(月)、2月10日(月)
19:30～21:00(全2回)

対象：2回とも参加できる人

講師：理学療法士・ピラティスインストラクター
澤井淳一さん

定員：16人 ※10人未満中止

材料費：1,860円(2回分)

持ち物：ヨガマットかバスタオル、飲み物
汗拭きタオル

申込：1月20日(月)までに仁保公民館へ



趣味教養
講座

苦手が楽しく！

楽しいがスゴイ！に

キッズ体育講座



子どもたちが外遊びできる場所や機会が減っている現代。公民館で体を動かす楽しさを一緒に体験してみませんか？

とび箱やマットなど、「できた！」という喜びが生まれて、子どもたちの自信とやる気につながります。

日時：2月3日(月)、10日(月)、17日(月)
全て 16:30～17:30(全3回)

講師：日本コアコンディショニング協会
コアキッズ普及員 鼓和則(つづみ かすのり)さん

定員：小学生 10人(先着) ※5人未満の場合は中止

受講料：1,500円(3回分)

※初回に集めます。欠席分の返金はできません。

持ち物：飲み物、汗拭きタオル

その他：講座後、希望者が集まってグループ活動をする
こともできます。

申込：1月11日(土)～29日(水)に仁保公民館へ

おおむね 60 歳以上の人を対象に、一年を通じて
いろいろ学ぶ講座です。

第 5 回のご案内

日時：2 月 7 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：「セキュリティしてますか？

～自宅を強盗犯から守るには～」

セキュリティハウス モリタカによる防犯講演。

近年の犯罪傾向と強盗犯の心理を
知ること、防犯の意識を高めま
しょう。



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 10 日（金）、2 月 14 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「認知症とかかりつけ医」

尺八演奏

2 月 ミニ講座「人生 100 年時代の

新しいお金対策^{ほか}」

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

（電話 082-286-6112）



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 23 日（木） 10:30～12:30	ひまわりの会 （健康体操）	転倒・認知症予防の体操をした後、昔の歌、演歌にゲームと、若きも老い も一緒に楽しみ笑いのあるグループです。毎週木曜日の活動は、 いつでも見学できます。 ●持ち物：飲み物、タオル ●募集人数：5 人
1 月 23 日（木） 16:15～17:15	なかよしキッズ （幼児体操）	新春プレゼント付き体験会をします。 一緒に体操してみたいお友達の参加を待っています。 ●持ち物：飲み物、動きやすい服装 ●募集人数：3～6 歳児 10 人
1 月 25 日（土） 13:00～16:00 （13:30 活動開始）	手づくりバックの会	初心者の方も、キットを使用して基本のトートバックを、気軽に楽しく作 ってみませんか。 ※キット利用の場合は、材料費 1,000 円（裁断済の布やヒモ一式）。 布を持参する場合は、無料。 ●持ち物：簡単な裁縫道具（ハサミ等） ●募集人数：3～4 人
2 月 27 日（木） 9:15～13:15	料理教室	ちょっとした工夫でいつもの料理もおいしくなります。先生と一緒に楽し みながら作ってみませんか。みなさんと一緒に食べるのも楽しみです。 ●持ち物：エプロン、三角巾、マスク ●募集人数：5～6 人 ●材料費：2,000 円

第 39 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 16・17 日の 2 日間、仁保公民館まつり
を開催しました。日頃の成果を惜しみなく披露し
た舞台発表、力作揃いの作品展示、賑わいをみせた
焼きそば・コーヒーなどの飲食やバザーコーナー
など盛況のイベントになりました。たくさんのご
参加をいただき、厚くお礼申し上げます。

仁保公民館まつり実行委員会



●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、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15日(水)、2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

1月22日(水)、2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

1月8日(水)、2月5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

オンライン
講座

ゆったり子育て応援タイム 200Mでママトーク



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：1月24日(金) 13:30～15:00

テーマ：歯とお口の健康のために

～赤ちゃんの時からはじめよう～

対象・定員：0～1歳児とその保護者 10組(先着)



右の2次元コードから申込みできます→

ふれ愛ロビーギャラリー展

期間	内容
12月27日(金) ～1月17日(金)	「広島市立大学 平和ポスター展」
1月19日(日) ～2月8日(土)	「東雲小学校・東雲中学校 学習成果発表展」
2月10日(月) ～2月27日(木)	「ひろしま国際文化祭パネル展」 国内外から広島を訪れる人々が、多様で上質な音楽・芸術作品等に触れる機会をつくり、文化芸術活動の活性化を目的として、隔年開催される「ひろしま国際平和文化祭」。その魅力をご紹介します。

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(水)～3(金)・7(火)

・13(祝)・14(火)・21(火)

・28(火)

2月の休館日：4(火)・11(火)・12(振替)

・18(火)・24(振替)・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 市役所前一2号線経由)

仁保車庫または向洋新町行

●「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。