



仁保公民館だより

にこにこ 仁保

令和 7 年(2025 年)

5・6 月号

令和 7 年 4 月 23 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

ヒロシマと憲法

～戦後 80 年：核兵器・被爆者・平和の視点から考える日本国憲法～

2025 年は戦後 80 年（広島への原爆投下 80 年）の年となります。戦後公布された日本国憲法、その日本国憲法がヒロシマにどのような影響を与えたか、様々な視点からみなさんと一緒に考えていきましょう。

日時：5 月 25 日(日) 14:00～16:00
定員：20 人(先着)
申込：仁保公民館へ

いきいき



講師：広島市立大学広島平和研究所

教授 河上 暁弘^{あきひろ}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。



まちの
達人に
学ぶ

箔絵体験会

いきいき



箔を施した商品や作品は身近にありながらも、その工程を学ぶ場に出会う機会は少ないかもしれません。今回は、専用の箔紙で型彫りしたものを台紙にのせ、上から専用の糊をおき、半分乾いたところで箔をつけていく方法で、季節の花「つゆ草」の絵を作成します。

日時：第 1 回 5 月 31 日(土)
第 2 回 6 月 7 日(土)
※各回 13:30～15:30

定員：各回 8 人(先着)

材料費：500 円

講師：箔絵作家 上野 敬子^{けいこ}さん、藤本 典子^{のりこ}さん

申込：5 月 11 日(日)～5 月 24 日(土)に仁保公民館へ

企業との
連携講座

はじめてのメルカリ

いきいき

ご家庭で使わなくなったもの、眠っているものをゴミとして捨てる前にフリマアプリの「メルカリ」で出品を試してみませんか。「メルカリ」で楽しくリユース生活を始めましょう。

日時：5 月 21 日(水) 13:30～15:00
※「メルカリ」アプリがスマホに入っていない方は、13:00 までにお越しください。
(インストールを講師と一緒にいきます)

講師：(株)ヤクルト山陽
サステナ推進部リユースチーム専任講師

対象：スマートフォンの基本操作ができる方

定員：15 人(先着)

持ち物：スマートフォン、出品したいものを 1 点

申込：5 月 4 日(日)から仁保公民館へ

共催：(株)ヤクルト山陽

大人
いきいき
ライフ

かしこい商品選択のススメ ～広告を見るポイント～

いきいき

「安い!」「お得!」そんな魅力的な言葉に、つい惑わされてしまうことはありませんか?

消費者を守るために、広告の表示にはルールがあります。どんな広告がルール違反になってしまうのか、そのワケを分かりやすくお話してもらいます。

日時：5 月 24 日(土) 10:00～11:00

講師：公正取引委員会中国支所職員

道下 正子^{まさこ}さん

定員：15 人

申込：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。

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(日)
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



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：5月9日(金)、6月13日(金)
13:00~15:00

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「視力の低下と認知症」
大正琴演奏

対象：認知症に関心のある人

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
5月10日(土) 17:30~19:30	がむしゃら (フリースタイルダンス)	元気な子ども達と一緒にダンスを楽しみませんか。 ●持ち物：室内シューズ、飲み物、タオル、動きやすい服装 ●募集人数：年長から高校3年生 10人 ※体験時は、要保護者同伴
5月23日(金) 9:50~11:00	ぴょんぴょんクラブ (親子体操)	講師と楽しく！手遊び、体操、マット遊びをしてリフレッシュしよう！ ●持ち物：動きやすい服装、靴、飲み物 ●募集人数：15人(1歳半~未就園児と保護者)
5月24日(土) 13:00~15:00	広島軽音楽倶楽部	懐かしい曲を、ピアノ、ギター、ウクレレ等で演奏しています。一緒に楽しみましょう。 ●持ち物：楽器、演奏したい楽譜があれば(手ぶらで歌だけでも大丈夫です) ●募集人数：4~5人
6月23日(月) 14:00~16:00	モハラ・ナー・プアナニ仁保 (フラダンス)	年齢に関係なく楽しめるフラダンスを皆で楽しみませんか？ 初心者も大歓迎。毎月3回月曜日に活動中。 ●持ち物：動きやすい服装 ●募集人数：2~3人
6月26日(木) 16:15~17:10	なかよしキッズ (幼児体操)	遊びを通じてお子様の基礎的な運動力向上を目指します。柔軟性、バランス力、瞬発力を高めてケガ予防にも！！ ●持ち物：飲み物、動きやすい服装 ●募集人数：3~6歳児 10人
6月28日(土) 13:00~16:00	カラオケ愛好会	新曲を月に1曲マスターし、好きな歌、懐かしい歌等を自由に歌い、楽しく活動しています。 ●持ち物：歌えるDVD、CD、テープがあれば ●募集人数：3人
7月7日(月) 13:30~15:30	にお香いの島短歌会	和気あいあいとやっています。お気軽に見学して下さい。 ●持ち物：筆記用具 ●募集人数：3人

●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。

企業との 連携講座

ゆっくりパソコン



日時：7月7日・14日・8月4日・18日
9月1日・8日・29日(全7回)

すべて月曜日 10:00~12:00

内容：Excelの基本操作、Excelの機能を活用した家計簿の作成等

定員：12人(先着)

参加費：8,435円(受講料とテキスト代)

その他：パソコン持込可(Windowsのみ)。
希望者には1回440円で貸出可。

申込：仁保公民館へ

共催：株式会社 HOPS

仁保にこここ大学



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。

第2回のご案内

日時：6月6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：「夏に向けて、熱中症のはなし」

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
	東本浦長寿会(体操)	毎週月曜	13:00～14:00	300/年	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
	仁保ピラ	第 2・4 月曜	19:15～21:15	3,000	ピラティス
料理	料理教室	第 4 木曜	9:15～13:15	2,000	料理実習(材料費込)
	仁保三步 男の料理会 ▼	第 4 水曜	9:00～12:00	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	第 4 土曜(隔月)	13:00～16:00	1,000	小物づくり(材料費1,000円)
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	1,000/回	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	3,000	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
	がむしゃら	毎週土曜	17:30～19:30	2,500	ダンス(小学生～高校生)
ダンス	仁保ソーシャルダンス同好会	毎週日曜	13:30～15:30	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)
茶道	仁保茶道クラブ	毎週水曜	9:00～13:00	1,500	茶道(教材費1,500円/月)
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	13:00～16:00	2,400/年	手話
	紙芝居に一ほっほ	第 3 金曜	14:00～17:00	1,000/年	紙芝居
	子育て支援ボランティア 「さくらんぼくらぶ」	第 3 水曜	9:00～12:00	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21日(水)、6月18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2金曜日 10:00～11:30
5月9日(金)、6月13日(金)
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14日(水)、6月11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

ゆったい子育て応援タイム ZOOMでママトーク

同世代の子どもママ同士、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：5月23日(金) 13:30～15:00

対象・定員：0～1歳児とその保護者 10組(先着)

【つながる子育てプロジェクト】

テーマ：ミニ講座「子どもの発達と靴選び」とママトークタイム

※申込方法など詳細は決まり次第「つながる子育てプロジェクト」の
Instagramや仁保公民館HPでお知らせします。



ふれ愛ロビーギャラリー展

期間	内容
5月1日(木) ～5月24日(土)	南区内ネットワーク事業・被爆80周年記念事業 森富 茂雄 鉛筆画巡回展 ～消えた町 記憶をたどり～ 森富茂雄さん(2021年に92歳で逝去)は、現在の中区大手町で育ち、幼少期の記憶をもとに被爆前の町並みを鉛筆画で制作しました。破壊された町並みへ思いをはせることで、改めて平和について考えてみませんか。 共催 広島大学平和センター (日本学術振興会助成事業 21KK0032) ヒロシマ・フィールドワーク実行委員会
5月10日(土) ～5月18日(日)	慰霊碑を巡る被爆ピアノ慰霊演奏パネル展 区内で開催された被爆80周年原爆慰霊碑被爆ピアノ慰霊演奏会の様子などを展示します。
6月4日(水) ～6月25日(水)	復興の歴史とサッカー広島 パネル展

職員の異動のお知らせ



●お世話になりました

主幹 阿南 敏文
社会教育主事 行本 恵美

●初めまして。よろしくお願いします

主任 西村 昌敏
社会教育主事 おおした 大下 真貴子

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) Instagram

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 8:30～17:00

木・金曜日 8:30～20:45

休館日 火曜日・祝日(祝日が日曜日の場合)

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(土)・5(月・祝)・6(火・振替)
・7(水・振替)・13(火)

・20(火)・27(火)

6月の休館日:3(火)・10(火)・17(火)

・24(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

●「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
は、事業運営の目的以外には使用しません。