



仁保公民館だより

にこにこ仁保

令和7年(2025年)

11・12月号

令和7年10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



遊・友ステージ

15日(土) 10:00～17:00

仁保中学校吹奏楽部
みんなで楽しく3B体操 in 仁保
チームウィズユー
フラ・ヒワヒワ
ひまわりの会
カラオケのつどい

16日(日) 10:30～14:30

仁保音楽大賞
モハラ・ナー・ブアナニ・レファ
オカリナ同好会(井)
紙芝居にーほっぽ
モハラ・ナー・ブアナニ仁保
仁保黄金琴奏会
がむしゃら
フラ・ラー・ホイホイブラザーズ
仁保剣友会

第40回

仁保公民館まつり

11月15日(土)
16日(日)

ふれ愛コーナー

15日(土)

- ・けん玉体験
- ・子どもチャレンジひろば
- ・市工生ワークショップ
- ・仁保・楠那地域包括支援センターの健康相談
- ・仁保・黄金山児童館のわくわく工作体験

16日(日)

- ・手話サークル仁保による手話交流
- ・市工生ワークショップ



遊・友ギャラリー

陶芸・短歌・フォト俳句・
絵画・手芸・寄せ植えなど、
皆さんの力作をご覧ください。



バザー (売り切れ次第終了)

15日(土)

- ・焼きそば
- ・野菜
- ・フランクフルト
- ・木製品
- ・炊き込みご飯
- ・縫製品
- ・みたらし団子
- ・コーヒー

16日(日)

- ・さつまい
- ・野菜
- ・縫製品
- ・乳幼児の遊休品



※公民館まつりの詳細は、10月31日から
仁保公民館の窓口で配布するプログラムを
ご覧ください。



子育て支援ボランティア「さくらんぼくらぶ」

リサイクルバザー物品募集

おうちにねむっている乳幼児の服、おもちゃ、絵本など
がありましたら、11月13日(木)までに仁保公民館へ
お持ちください。

※ベッド、ベビーカー等大型の物や汚れているものは除きます。

主催:仁保公民まつり実行委員会

※開会式典・駐車場はありません。

※会場設営のため、11月13日(木)～16日(日)
の間、図書室の利用はできません。

【公民館被爆80周年事業】

平和学習

被爆80年 伝え継ぐ記憶 「原爆と仁保」を読み解く

広島に投下された原子爆弾は、仁保の地にも深い傷跡を残しました。仁保地域の被爆者の体験を聞き取ってまとめた冊子「原爆と仁保」を、講師とともに読み解いていきます。

当時の暮らし、原爆がもたらした影響、そしてそれを乗り越えて生きてきた人々の声に耳を傾けながら、戦争と平和について考えるひとときを持ちませんか。「知らなかったこと」「知っておきたいこと」がきっと見つかります。

日 時：11月22日(土)10:00～12:00
講 師：仁保郷土史会 代表 吉岡 出雲さん
定 員：40人(先着)
申 込：仁保公民館へ

趣味教養
講座

そば 蕎麦打ち体験



日本の伝統的な食文化である蕎麦。その作り方を、楽しく教えてもらいましょう。自分で打った蕎麦の美味しさは格別です。講師が実演で打った蕎麦をお昼に実食し、自分で打った蕎麦は持ち帰っていただきます。

日 時：12月21日(日)9:30～13:30
講 師：安芸路そば打ち同好会の皆さん
定 員：9人(先着)
持参物：エプロン、マスク、バンダナ、フェイスタオル、大きめの持ち帰り容器
参加費：1,500円(材料費と受講料)
申 込：12月14日(日)までに仁保公民館へ

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：11月9日(日)、12月14日(日)
1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の皆さん

定 員：16人(先着)
申 込：仁保公民館へ



国際理解
講座

香りでめぐるアジア ～スパイスから知る文化の多様性～

韓国料理を作りながら、韓国の文化の魅力を味覚で味わってみませんか。

日 時：11月30日(日)10:00～13:00
内 容：韓国料理づくりと韓国文化を知る
講 師：在日大韓民国民団広島県地方本部
事務局長 文 晶愛さん
対 象：どなたでも16人(先着順)
参加費：1000円(材料費)
持参物：エプロン、ふきん2枚、三角巾
申 込：11月22日(土)までに仁保公民館へ

大人
いきいき
セミナー

ストレッチ体操で リフレッシュ！

お家でできるやさしいストレッチ体操です。特別な道具はいりません。気軽に体をほぐして、毎日を元気に！ 体を動かして、心もリフレッシュしましょう。

日 時：11月27日(木)13:00～14:30
講 師：特定非営利活動法人コーチズ
インストラクター 溝部 俊也さん
定 員：20人
持参物：タオル、飲み物、動きやすい服装で
申 込：仁保公民館へ



にほ
絵本の
ひろば

こどもたちの心にたっぷりの栄養を！ 絵本の読み聞かせと わらべうた

絵本の読み聞かせとわらべうたで、お子さんと一緒に時間を楽しみませんか？ 新しい本やわらべうたと出会えるかもしれません。

日 時：12月11日(木)11:00～12:00
講 師：こども図書館家庭読書アドバイザー
岸 紀美子さん
対 象：乳幼児(0～3歳)とその保護者
定 員：10組(先着)
持ち物：いつものおでかけセット、飲み物、お気に入りのおもちゃ
申 込：仁保公民館へ



公民館まつり実行委員会 年末掃除と避難訓練

皆さんの公民館を、お互いに気持ちよく、いつまでも大切に使用いただくために、ぜひご協力ください。

日時：12月3日(水)
14:00～公民館まつり反省会
14:30～大掃除



「絵画に映る広島・ヒロシマ」を歩く



原爆投下前の町並みが描かれた森富茂雄さんの作品と、今の町並みを歩き比べることで、過去（広島）と現在（ヒロシマ）をつなぎ、未来へ続く平和への願いを共有しませんか。

日 時：12月6日(土)9:30～11:30

※当日午前7時の時点で気象警報が発令された場合は、中止します。

行 程：レストハウス ～約 1.5 km を町歩き～ 原爆ドーム対岸で解散

集 合：平和記念公園レストハウス 2 階に 9:20

案内人：ヒロシマ・フィールドワーク実行委員会

代表 中川 幹朗さん

対 象：南区在住の方

定 員：15 人(先着)

持ち物：歩きやすい靴と服装、雨具、飲み物



申 込：11 月 1 日(土)から仁保公民館へ

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



やさしいパソコン教室

パソコン教室をまた開催することになりました。ぜひご参加ください。

日 時：1 月 19 日・2 月 2 日・16 日・

3 月 2 日(全 4 回)

すべて月曜日 10:00～12:00

内 容：Word の基本操作、Word の機能を活用

講 師：パソコン自由館 代表 関本 正隆さん

定 員：8 人(先着)

参加費：3,300 円(受講料とテキスト代)

持ち物：パソコン

申 込：仁保公民館へ

共 催：パソコン自由館



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：11 月 21 日(金)、12 月 12 日(金)

両日共 13:00～15:00

対 象：認知症に関心のある人

内 容：11 月 認知症地域支援推進員さんの

ミニ講座&DVD 視聴

大正琴&フルート演奏

12 月 保健センター医師のお話

サックス演奏

参加費：各回 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

12 月 3 日(水)～12 月 21 日(日)

【公民館被爆80周年事業】

基町高等学校の生徒と被爆者との

共同制作による「原爆の絵」展

共催：南区母親連絡会

新日本婦人の会 広島

教えて！市工生 スマホ相談会

スマホのちょっとした操作や困ったこと、ありませんか？ 簡単な質問や相談に高校生がおこたえます。(時間内出入り自由、申込不要)

日 時：12 月 24 日(水)10:00～12:00

対 象：スマホ初心者

協 力：市立工業高校の皆さん

持ち物：スマホ、筆記用具

その他：内容によって対応が難しいこともあります。



活動
グループ
体験講座

モハラ・ナー・ブアナニ仁保 (フラダンス)

楽しく踊って健康維持。一緒に楽しくフラダンスを習ってみませんか？ 初心者も大歓迎です。

日 時：12 月 1 日(月)14:00～16:00

講 師：公民館学習グループ

モハラ・ナー・ブアナニ仁保の皆さん

定 員：2～3 人(先着)

申 込：仁保公民館へ



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 4 回のご案内

日 時：12 月 5 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：「カラダは食べものからできている」

●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
11月19日(水)、12月17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
11月14日(金) ※12月はお休みです
場 所：黄金山児童館(南区北大河町35-2) ※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

プレイルーム「ほうそぎ」

日 時：原則隔月第3木曜日 10:00～11:30
11月20日(木)
場 所：柞木会館(南区仁保3丁目2番8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
11月12日(水)、12月10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

ベビーマッサージ講座



日 時：11月26日(水) 10:00～11:00
講 師：ベビーマッサージインストラクター 山本 穂萌(まりも)さん
対 象：乳幼児(2か月～2歳頃まで)とその保護者
※24時間以内に予防接種を受けた方、体調不良の方の参加はご遠慮下さい。

定 員：7組(先着)
持ち物：バスタオル or おくるみ、母乳の方は母乳ケープなど、
お子さまと保護者の飲み物(ミルクやお茶)、
いつものお出かけセット

申 込：仁保公民館へ

ゆったり子育て応援タイム 200Mでママトーク

育休が明けたらどんな生活になるんだろう？
育休中のお父さん・お母さんで育休明けの生活についてイメージしながら、気楽におしゃべりしてみましょう。

日 時：11月28日(金) 13:30～15:00
対 象：0～1歳児とその保護者
定 員：10組(先着)
内 容：ミニ講座「どうなる？どうする？育休明けの私の生活」とママトークタイム

申 込：11月1日(土)から【申込用2次元コード】で受付開始



【申込用2次元コード】

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 8:30～17:00

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
11月の休館日：3(月祝)・4(火)・11(火)・18(火)・24(振替)・25(火)
12月の休館日：2(火)・9(火)・16(火)・23(火)・29(月)～1月3日(土)



【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 八丁堀ー広島駅経由)
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 市役所前ー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。