



仁保公民館だより

令和8年(2026年)

にこにこ仁保

3・4月号

令和8年2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**

公民館
グループ
体験会

親子で楽しく♪

はじめての体操あそび 体験会

ぽかぽか春の陽気の中、親子で一緒に体を動かしてみませんか？
仁保公民館で活動している親子体操グループ「ぴよんぴよんクラブ」の
体験会を開催します。

当日は、講師と一緒に、親子で楽しめる手遊びや体操、
マット遊びを行います。
「体を動かすのが大好き!」「習いごとを何か始めてみたい」
そんな親子さんにぴったりの、笑顔いっぱいの時間
です。
はじめての方も大歓迎♪ ぜひお気軽にご参加ください。



日時: 5月8日(金) 10:00~11:00

講師: 静村 弥生さん

対象: 1歳半~未就園児と保護者

定員: 15人(先着)

持参物: 靴・動きやすい服装・飲み物

にこにこ 春 スタート

からだも こころも のびのび♪

公民館
デビュー
応援講座

ピラティス 始めませんか？

Let's
Exercise!



日時: 4月13日、27日の月曜日
19:30~21:00 (全2回)

講師: ピラティスインストラクター
澤井 淳一さん

定員: 3人(1回のみ参加でもOK)
※希望者は講座後にグループ入会でき
ます。現在の会費3,000円/月
(会員が増えれば会費は下がります)

参加費: 1回 1,000円

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: 4月10日(金)までに仁保公民館へ

新生活が始まる季節。趣味がほしいと思っている人、
体を動かしてみたい人、仁保公民館で活動しているピラ
ティスグループを体験してみませんか？

初心者大歓迎。体を動かす心地よさを体感できます。

そのほかにも仁保公民館で活動中のグループが
たくさんあります!

グループ一覧は、ホームページ、窓口で。
見学お申し込みお待ちしております。



●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

生成 AI で「わたし」を表現してみよう



AI(人工知能)を使って、絵をつくったことはありますか？

この講座では、生成 AI を使って、自分の気持ちや好きなことを「絵」で表現します。

「どんな自分を描いてみたい？」「こんな色が好き」「こんな気分を表現したい」などの言葉を工夫すると、AI がさまざまな絵を作ってくれます。

ただ作るだけでなく、AI ってどういう仕組み？ 使うときに大切なことは？ 自分の考えをどう伝える？ といったことも遊びながら学べる体験講座です。

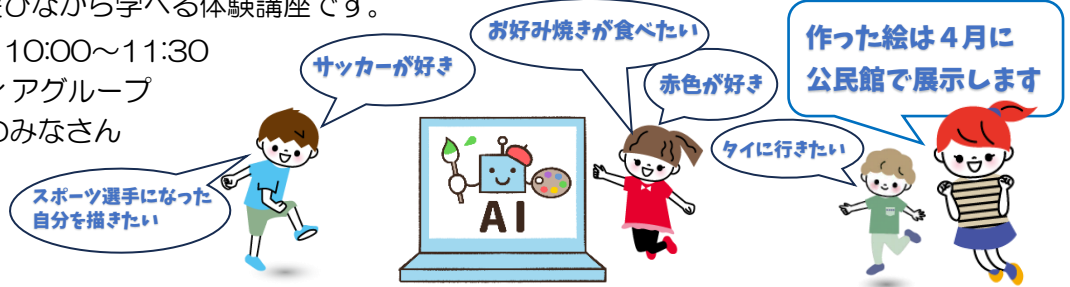
日時：3月22日(日)10:00~11:30

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

対象：小学生

定員：20人(先着)

申込：仁保公民館へ



今からでも遅くない



災害への備え

いつどこで起きるか分からない地震や大雨などの自然災害。災害が起きる前にどのような備えができるのか、災害が起きた時にどう行動するのか。防災士の横山ゆかりさんにお話を聞きながら、非常持ち出し袋を持ち寄って、災害時に必要なものを、改めて確認してみましょう。

日時：3月25日(水)13:00~14:30

講師：ひろしま女性防災会
防災士 横山 ゆかりさん

定員：20人(先着)

持ち物：自宅にある非常持ち出し袋(あれば)

申込：仁保公民館へ



4月から変わる！



「自転車の交通ルール教室」

4月から自転車にも交通反則通告制度が適用されます。

正しいルールを学び、安全に自転車を利用することがこれまで以上に大切になります。本講座では、交通ルールをわかりやすく解説し、日常で気をつけたい点を一緒に確認します。

日時：3月27日(金)13:30~14:30

講師：広島南警察署 交通第一課
琴浦 洋祐さん

定員：40人

申込：仁保公民館へ



仁保こども囲碁教室

令和8年度生を募集します



こどもたちが学年をこえて楽しく囲碁を学ぶ「こども囲碁教室」。考える力、気持ちをコントロールする力、相手を思いやる力が身に付きます。囲碁を通して一緒に学んでみませんか。

日時：原則毎月第1・3土曜日 9:30~11:00

初回は5月16日(土) 全18回

※8月は休み

講師：^{ひじおか} ^{かつあき}
脇岡 勝昭さん

「仁保こども囲碁教室」スタッフ会のみなさん

対象：小学生(保護者同伴の場合は未就学児も可)

定員：10人(先着)

申込：3月1日(日)から4月19日(日)までに

仁保公民館か申込用2次元コードで



申込用2次元コード

ロビー
展示

仁保島七浦の神社と集落の形成

散策マップ 展示



神社は、昔の人びとの暮らしや願いが詰まった「地域の宝物」です。かつて仁保島と呼ばれた黄金山周辺には、七つの浦ごとに集落が生まれ、それぞれを見守る神社が祀られてきました。

期 間：3月8日(日)
～3月19日(木)

仁保島七浦の全体像や集落の成り立ち、瀬保姫(にほひめ)神社の歴史を展示で学び、十軒屋稲荷や竈(かまど)神社などを散策マップを持って巡りませんか。歩くのが難しい方にも楽しんでいただけるよう、見どころをまとめた地図を公民館ロビーに展示します。地域の神社の物語を通じて、仁保地区をぜひ身近に感じてみてください。

AIって身近?気軽に相談会



今話題のAIを、身近に体験してみませんか? ITパスポートの資格を持つ講師が、AIの基本や便利な使い方をわかりやすく解説。普段のスマホやパソコンでできることや、ちょっとした疑問も相談できます。専門用語はナシで、初心者でも安心。話を聞くだけでも、触ってみてもOK。AIの「なるほど!」を、一緒に体験してみましょう。

※内容によってはお答えできない場合があります

日 時：5月11日(月)10:00～12:00
講 師：三浦 尊統さん
定 員：4人(先着)

※1名ずつ20分程度の相談となります。
受付時に希望時間帯を確認します。

持ち物：スマホ・ノートパソコン(あれば)
申 込：3月21日(土)から仁保公民館へ

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：5月10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



令和8年度新規入学生(後半グループ)募集!

仁保にここにこ大学



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。

開講日：原則偶数月の第1金曜日
(4月は第3金曜日、8月は休み)
時 間：【後半グループ】14:30～15:30
※前半グループは定員に達しているため、
新規募集はありません。
内 容：暮らしに役立つ知識や健康についての学習
(前半グループも後半グループも同じ内容で行います)
定 員：後半グループ80人(先着順)残りわずか!!
新規入学生申込：3月8日(日)から30日(月)までに
仁保公民館へ

【4月の予定】

日 時：4月17日(金)
前半：13:00～14:00
後半：14:30～15:30
内 容：「転倒予防と体力づくり」
講 師：運動健康指導士 並河 希実子さん

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：3月13日(金)、4月10日(金)
13:00～15:00

対 象：認知症に関心のある人
内 容：3月 認知症アドバイザー
長谷藤 珠美さんのお話
「にーほっほ」の紙芝居

4月 地域包括支援センターのお話
音楽レクリエーション

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)

●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
3月18日(水)、4月15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」

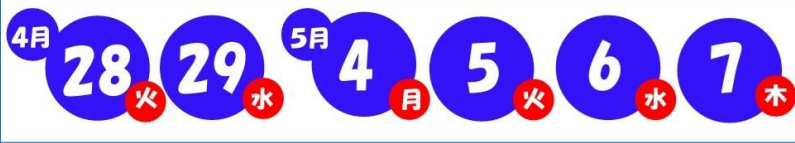
黄金山子育てひろば「つぼみ」

日時：原則毎月第2金曜日 10:00~11:30
3月13日(金)、4月10日(金)
場所：3月13日(金)黄金山会館(南区北大河町31-6)
4月10日(金)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

健康相談室

日時：原則毎月第2水曜日 9:30~11:00
3月11日(水)、4月8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

大型連休中の休館日



ふれ愛ロビーギャラリー展

■3月1日(日)~3月19日(木)

南区ふおとウォーク 写真展

参加型の春の写真展です。みんなに見せたい仁保地域のとおきの風景写真を募集しています。

- 🌸 桜スポット 🌸 お気に入りの散歩道 🌸 春の花や山の景色
- 🌸 春の思い出の一枚など スマホ写真も大歓迎です!

【応募方法】

- 写真プリントを公民館窓口へ持参
- 画像データを仁保公民館にメールで送付
(お名前※ニックネーム可・撮影場所・コメントなどをお知らせください)
あなたの一枚が、みんなの春のお散歩のきっかけになります。
展示期間終了(~3/19)までいつでも受付。ぜひお気軽にご参加ください!

■4月1日(水)~4月15日(水)

生成AIで表現した「わたし」展 (予定)

3月22日に仁保公民館で開催した『生成AIで「わたし」を表現してみよう!』講座で作成した作品を展示します。参加した児童のみなさんが好きなものや知ってほしいことがたくさん詰まったものになるでしょう。

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
3月の休館日：3(火)・10(火)・17(火)
・20(金祝)・24(火)・31(火)
4月の休館日：7(火)・14(火)・21(火)
・28(火)・29(水祝)



【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。