

2025年  
10月号

# おおづか

oozuka

通巻 155 号  
令和 7(2025)年 10 月 5 日発行  
毎月第 1 日曜日に発行します



編集・発行: (公財)広島市文化財団大塚公民館

## 第 6 回～認知症を理解しよう～

### 認知症の人とその家族にやさしいまちづくり

今年度 2 回目のテーマは、『①楽しみながらトレーニング、認知症予防と健康増進!』  
『②認知症と食事について～認知症予防とケア～』です。

日 時◆11 月 16 日⑩ 10:00～12:00(開場 9:30～)

対象・定員◆どなたでも 50 人(申込順)

講 師◆①広島都市学園大学 教授 馬屋原 康高 さん

②まつおか内科生活習慣病クリニック 医師 松岡 多恵子 さん

持ち物◆ポイント手帳(お持ちの方)

申 込◆10 月 5 日⑩から 11 月 15 日⑩までに、電話か来館で

共 催◆大塚・伴南学区社会福祉協議会、広島市戸山・伴・大塚地域包括支援センター

後日 Youtube 視聴ができます。  
大塚・伴南学区社会福祉協議会 HP  
にて公開します。

<https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/ozukatomominami/>



## 地域理解講座 小雨決行・雨天順延

### 大塚から石内へ歴史の道をたずねて-古代山陽道の痕跡から現代までの歴史をたどる-

大塚はかつて古代山陽道の通り道であったとされていますが、南側に隣接する石内とはどのようにつながっていたのでしょうか?今回は、大塚と石内を結ぶ古代から現代までの歴史ルートを散策し、広島県の重要文化財である「木造薬師如来坐像」(平安時代後期作成)なども拝観します。

日 時◆10 月 26 日⑩ 10:00～12:00 (雨天の場合)11 月 15 日⑩10:00～12:00

集合場所◆大塚西第一公園(アストラムライン「広域公園前」駅より石内方面寄り)【大塚西四丁目 8】

※解散場所:石内公民館【佐伯区五日市町石内 3289-1】

対象・定員◆関心のある方 15 人(申込順)

講 師◆元大塚公民館職員

持ち物◆水分補給できるもの、筆記用具、雨具(必要であれば)、ポイント手帳(お持ちの方)※歩きやすい服装、靴で

申 込◆10 月 5 日⑩から 24 日⑩までに、電話か来館で



## こころ わくわく 健康ウォーキング ～こころ団地の見どころを歩こう!伴南編～

こころ団地をのんびり歩いて、地域の魅力を再発見してみませんか。今回は伴南エリアを歩きます。

日 時◆11 月 19 日⑩ 9:30～11:30

※雨天の場合、当日 9:00 までに連絡します。

集合場所◆大塚公民館 2 階フリースペース

※解散場所:フレスポ西風新都【伴南四丁目 1】

対象・定員◆30 分程度休まず歩ける体力のある方 15 人(申込順)

案内人◆ウォーキング愛好家 土屋 護 さん

持ち物◆飲み物、汗拭きタオル、ポイント手帳(お持ちの方)

※動きやすい服装(ズボン)・靴で

申 込◆10 月 5 日⑩から 11 月 17 日⑩17:00 までに、電話か来館で

共 催◆プロバグループ安佐南区スポーツセンター

## 秋の長生きよろず教室 質の良い睡眠をとるコツ

睡眠に関して悩み事を抱えている方はいませんか?「よい睡眠」を目指して、今一度コツを聞いてみましょう!血圧などの測定もあります。

日 時◆10 月 20 日⑩ 13:30～15:30

対象・定員◆関心のある方 40 人(申込順)

講 師◆オール薬局 睡眠健康指導士兼薬剤師  
甲斐 秀幸 さん

持ち物◆ポイント手帳(お持ちの方)

※裸足になれるものを履いてきてください

申 込◆10 月 5 日⑩から、電話か来館で

共 催◆広島市戸山・伴・大塚地域包括支援センター  
安佐南区地域支えあい課

## いきいきプラチナ大学 ～秋の落語会～

公民館にこの秋だけの寄席がやります。軽妙な語り口の話芸をお愉しみください。声を出して、みんなで大笑いしませんか。

日 時◆10 月 25 日⑩  
10:00～11:30

対象・定員◆概ね 65 歳以上の方 70 人(申込順)

講 師◆落語家 秋風亭 てい朝 さん

持ち物◆ポイント手帳(お持ちの方)

申 込◆10 月 5 日⑩から 24 日⑩17:00 までに、電話か来館で



## グループ体験会 「オカリナアンサンブル・風の鈴」 オカリナ体験会

楽器の演奏は、「脳の活性化」「心の健康」「社会的つながり」を促す効果があるとも言われています。初心者やシニアの方も始めやすく続けやすい『オカリナ』を体験してみませんか。

日 時◆10 月 16 日⑩ 13:30～15:00

対 象◆どなたでも ※性別問わずどなたでも大歓迎!

持ち物◆オカリナ(お持ちの方) ※貸し出しもあります!

ポイント手帳(お持ちの方)

申 込◆10 月 5 日⑩から、電話か来館で

活動日◇毎月第 1・3 木曜日 13:00～16:00  
体験会後の活動日◇11 月 6 日⑩、20 日⑩

## 展 示

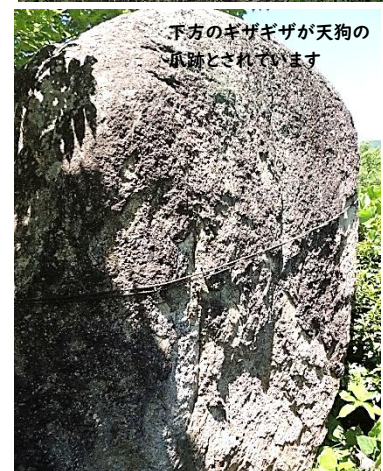
10 月 11 日⑩～10 月 29 日⑩正午まで  
第 24 回「十六の会」作品展

伴東・伴南・伴・大塚小学校、  
伴・大塚中学校、  
戸山小中一貫教育校、  
沼田高等学校、  
広島市立大学の  
美術作品展です。



## おおづか街歩き

### 「おおづか街歩き」 大塚の天狗岩伝説 今も残る!広島広域公園に天狗の爪跡



広島広域公園の一角に、「天狗岩」と呼ばれる伝説の岩が残されています。天狗岩の石碑に刻まれた由来は、次のとおりです(平成4(1992)年3月:広島広域公園開場の年に石碑設置)。

その昔、岩の傍らにあった笠の形をした大きな松を目印に、天狗がこの岩の上に舞い降りたと伝えられており、その時の爪跡と言われるものが岩肌に残っている。

この岩は、高さ約 1m95cm、幅約 1m50cm ほどです。天狗の爪跡は、岩の裏側に刻まれています。