

2026 年
9 月号おおづか
oozuka

編集・発行: (公財) 広島市文化財団大塚公民館

健康ウォーキング講座 ～正しい歩き方を学ぼう～



毎日の「歩く」を、もっと健康づくりに活かしてみませんか?正しい姿勢や歩き方、ストレッチなどの基本を学び、実際のウォーキングで講師からアドバイスを受けます。普段何気なく歩いている方も、これから運動を始めたい方も、自分の歩き方を見直すきっかけにしてみましょう!

回	日 時	場 所	内 容
①	10月2日(金) 10:00～11:30	大塚公民館 2階 大集会室	歩き方基礎編 ・座学による歩き方の学習 ・歩くためのストレッチ、フォームの指導 他
②	10月9日(金) 【雨天予備日:10月16日(金)】 10:00～11:30	広域公園 集合場所:広域公園 補助競技場	歩き方実践編 ・ストレッチ 先週の復習 ・3キロ程度歩行(歩きながら講師が指導)

対 象◆どなたでも(2回とも参加できる方)

定 員◆15人(申込順)

講 師◆パーソナルトレーナー 藤野 真人さん

持参物◆動きやすい服装(ズボン)、飲み物、汗拭きタオル、上履き(①のみ)

申 込◆10月1日(木)までに、電話か来館で

高齢者向け交通安全教室
～事故を起こさないために、
事故に遭わないために～

“高齢者の交通事故の特徴”や“運転時・歩行時に気を付けたいこと”を再確認し、交通事故を防ぎましょう。
“道路交通法改正後の自転車の交通ルールや注意点”についてもお伝えします。

日 時◆10月23日(金)
10:00～11:30

対 象◆高齢ドライバー 及び 関心のある方

定 員◆40人(申込順)

講 師◆安佐南警察署 交通課員

申 込◆10月22日(木)までに、電話か来館で

共 催◆大塚・伴南学区社会福祉協議会

いきいきプラチナ大学
～いま行きたい いま乗りたい
瀬戸内島めぐりと船の旅～

郊外の港から船に乗れば、気軽に非日常を味わえる瀬戸内の島々。前半は島の魅力を紹介し、後半は減少しつつある瀬戸内の航路や船旅の魅力をお伝えします。

この秋、小さな船旅に出かけてみませんか。

日 時◆9月26日(土)
10:00～11:30

対 象◆概ね65歳以上の方

定 員◆40人(申込順)

講 師◆元テレビ番組制作者 延藤 靖さん

申 込◆9月25日(金)までに電話か来館で



天体観測会 in 広域公園

天体望遠鏡で夜空を見上げてみよう!また、芝生に寝転がって天の川を見てみよう!天気が良ければ、夏秋の星座と星雲星団(アンドロメダ銀河含む)、土星の環と月などが観察できます。是非ご参加ください。

日 時◆10月17日(土)
18:30～20:00

(受付 18:00～) ☆雨天決行

場 所◆広島広域公園 陸上競技場

※「ホットスタッフフィールド」

看板下の自動ドアを入った所

(事務所前)で18:00～受付



対 象・定員◆小学生以上の関心のある方・100人(申込順)

※中学生以下は保護者同伴

※幼児同伴の場合は申込時にお伝えください。

講 師◆広島天文協会 坪井 正紀さん、秋田 守さん

持参物◆飲み物(フィールド内は、水以外は持ち込み不可)

動きやすい服装、動きやすい靴(ヒールのある靴不可)。

申 込◆10月16日(金)までに、電話か来館で

共 催◆ホットスタッフフィールド広島

大塚・伴南学区社会福祉協議会(LM0)

※雨天・曇天の場合は、スクリーンに映した画像を見ながら、星のお話を聞きます。(晴れ次第天体観測をします。)

※警報等の発令により中止の場合は、当日正午以降大塚公民館のホームページでお知らせします。

(ホームページでの確認が難しい方は、大塚公民館にお問合せください。)

西風新都 【予約不要・出入り自由】
子育てオープンスペース今月は楽しいパネルシアターや
手遊びを予定しています。

(10:00から)

日 時◆9月17日(木) 9:30～11:30

共 催◆大塚・伴南地区民生委員・児童委員協議会

子育て中の方、
妊婦さん
パパや祖父母も
どうぞ!

健康相談室 【予約不要】

日 時◆9月17日(木)

《受付時間》9:30～11:00

内 容◆乳幼児の身長・体重測定や育児相談、
成人の血圧測定、尿検査や健康相談など

持ち物◆母子健康手帳または健康手帳

主 催◆安佐南保健センター(082-831-4944)



主催事業申込について

9月6日(日)8:30 から、

電話(082-849-1841)または
窓口で受け付けます。○記載のあるものを除いて、受付時
間内(裏面参照)に大塚公民館へ
お申し込みください。

○定員になり次第締め切ります。

○会場表記のない講座等は、大塚
公民館で開催します。○申込時に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。○高齢者いきいき活動ポイント対象
事業は  のマークです。

|| おおづか街歩き ||

「おおづか街歩き」
大塚の中国自然歩道③

①小谷酒造場の古写真と現在の道筋



②横田観音堂



③菊田翁功労碑と横田観音堂の参道から見た道筋



環境省が計画し各県が整備した「中国自然歩道」は、地域の歴史や文化に親しむことも目的の一つとしています。

「市立大学入口」交差点(大塚西1丁目)から中東地区の音崎神社に向かう坂道には、3か所に歴史遺産があります。

①小谷酒造場跡:江戸時代から明治期まで酒造業を営み、広島の大手町に支店を出す程繁盛した。古写真は酒造場正面ではなく、裏手から撮影したものと言われる。※

②横田観音堂:神仏習合の伝統が遺る、現役の宗教施設。※本誌、令和8(2026)年1月号～6月号で紹介。

③菊田翁功労碑:1909(明治42)年に、安佐郡内で最初の産業組合を大塚に設立した、大東出身の菊田梅太郎氏の功績を記した石碑。

※「小谷酒造場」古写真の考察にあたり、大東地区在住の方に貴重な証言をいただきました。厚くお礼申し上げます。