



# おおづか

oozuka

通巻 71 号  
平成 30(2018)年 10 月 7 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

木々の色が変わり始めました

## 変化を楽しんでみよう

学びの秋がやってきました。「つどう」「まなぶ」「むすぶ」が公民館のキーワード。学びのヒントはあちこちに。自分が変わる楽しさや嬉しさ、ぜひ体感してくださいね。

### 小・中学生保護者のための家庭教育講座

新聞で連載されていた、今、話題の  
“アンガーマネジメント”です

## アンガーマネジメントでイライラしない子育てを!

子どもを怒ってしまった後で、「あんなに怒らなければよかった」と後悔したり、「私の育て方がよくなかった」と自分を責めてしまうことはありませんか?

でも、怒るのは、子どもの成長を願ってこそ、のこと。

怒りの感情を上手に整理してポジティブに変えていくヒントを知り、子どもに思いが伝わって成長につながるテクニックと一緒に学びませんか?

日 時◆10月25日(木)、11月8日(木) 午前10時～正午 《全2回》  
テーマ◆第1回「怒りの感情の仕組み」/第2回「怒りを上手にコントロールする方法」  
対象・定員◆小学生・中学生の保護者、テーマに関心のある人 20人  
講 師◆アンガーマネジメントファシリテーター 棚多里美さん  
申 込◆電話か来館で ※託児あります(先着順・要申込)



### 企業・団体等との連携講座

## 里山に秋の足音 フレンチランチ

身近な旬の美味しい「ひろしまそだち」の食材をたっぷり使い、フレンチ風にアレンジしたランチをつくります。色鮮やかな美しい盛りつけや食材のアレンジなど発見がいっぱいです!

日 時◆10月21日(日) 午前10時～午後1時半  
定 員◆20人(申込10人未満の場合は中止)  
講 師◆ひろしまベジクッキング代表 小宅一夫さん、国広美佳さん  
材料費◆800円(締切以降のキャンセルは材料費をいただきます)  
持ち物◆エプロン、ふきん、三角巾、飲み物  
申 込◆17日(水)までに電話か来館で

◆メニュー◆  
スープ「さつまいもと瀬戸の香りみかんのスープ」 魚料理「鮭のポシェ もみじの錦フルーツソース」 肉料理「ポールフィレポワレ 秋の恵みにジャポネーゼ」 サラダ パン デザート  
※仕入の都合で多少変更となる場合があります

### 企業・団体等との連携講座

## コールドプロセス製法の石けん作り & 身近な科学の話

国産まゆと厳選オイル、天然アロマオイルの安心・安全な石けんを作ります。暮らしの問題として、身の周りの化学成分や合成ポリマー・環境負荷のことも考えます。

日 時◆11月9日(金) 午前10時～正午  
定 員◆24人(子ども同伴可・申込10人未満の場合は中止)  
講 師◆マルベリー製造責任者 豊田知恵子さん  
材料費◆600円(100g×2個分)  
持ち物◆エプロン  
申 込◆11月7日(水)までに電話か来館で



### 趣味・教養講座

## ワインとチーズの楽しみ方講座

ワインとチーズの色々な組み合わせを体験して自分に合った楽しみ方を見つけませんか?

日 時◆10月20日(土) 午後7時～9時  
対象・定員◆成人 28人(申込24人未満の場合は中止)  
講 師◆ワインアドバイザー&チーズプロフェッショナル 村井麻紀子さん  
参加費◆2,000円(受講料、材料代)  
持ち物◆飲料水(口直し&酔い防止用)  
※試飲があります。公共交通機関で来館してください。  
申 込◆17日(水)までに電話か来館で  
※締切以降のキャンセルは材料費をいただきます。



### 展示

作品展

## 十六の会 作品展

10月25日(木)～11月7日(水)  
(小学校) 戸山・伴・伴東・大塚・伴南  
(中学校) 戸山・伴・大塚  
沼田高校、市立大学の合同作品展。  
6(小学校)+3(中学校)+3(高等学校)+4(大学)=16 →「十六の会」と名付けられました。

### どんぐりころころのおはなし会

今月のテーマはもみじ・車です。  
ぜひ来てください♪



お月さまって  
どんな味なんだろ  
あまいのかな  
しょっぱいのかな

日 時◆11月1日(木)  
午前10時半～11時  
《申込不要》  
共 催◆どんぐりころころ

### グループ体験会

## MIXXEDFIT ナイトサークル

最新の洋楽で踊る大人気のダンスフィットネス。ストレス解消&カラダ引き締め、年齢層も幅広く参加しています。皆で楽しく汗をかきましょう!



日 時◆10月17日(水)  
午後7時半～8時半  
《申込不要》  
持ち物◆飲み物、タオル、室内靴

### MIXXEDFIT サークル

一時間のエクササイズで気持ちもカラダもスッキリ。簡単なステップなので誰でも楽しく踊れます。サークルのテーマは『癒し』! ぜひ一度体験してみてください。



日 時◆10月24日(水)  
午前10時半～11時半  
《申込不要》  
持ち物◆飲み物、タオル、室内靴