RAKURAKUEN･MISUMI　WAKUWAKU　NEWS！！　２０２６年（令和８年）

楽々園・美隅 公民館 わくわく情報 No.295 11月号

発行　（公財）広島市文化財団　楽々園公民館・美隅公民館

＊ 定員のある講座の申込みについては先着順となります。
＊ 参加費のある講座について、申込み期間後の参加費の返還は準備の都合上できません。ご了承ください。また、参加費の記載がない講座は無料でご参加いただけます。
＊ 講座の申込みの際にお寄せいただいた情報は、個人情報として慎重に取扱い、事業の目的以外には使用いたしません。ただし、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供することがあります。

11月の休館日　3日(火・祝)・4日(水・振休)
10日(火)・17日(火)
23日(月・祝)・24日(火)

開館時間　8：30～22：00
窓口受付時間　8：30～17：15
※木・金曜日は19：00まで

いきいき　高齢者いきいき活動ポイント事業について
左のマークが表示されている講座は高齢者いきいき活動ポイントの対象です。ポイント手帳をお持ちいただくと押印いたします。

環境セミナー　クリスマスリース作り

公民館近隣の花壇を整備している「楽々花グループ」の皆さんと一緒にクリスマスシーズンにぴったりのリースを作ります。花壇に咲いた色とりどりの千日紅（せんにちこう）の花をドライフラワーにしたものを中心にして、オンリーワンの作品を作ります。ぜひご参加ください。



作品例（見本は公民館に展示中）

- **日　時**　12月5日(土)　10：00～12：00
- **場　所**　楽々園公民館
- **講　師**　公民館活動グループ「楽々花グループ」
- **対　象**　小学生と保護者（未就学児は小学生のきょうだいの申し込みがあれば一緒に参加できます）
- **定　員**　12組
- **材料代**　500円/個（親子で2個作る場合は1,000円）
- **持参物**　持ち帰り用の袋（直径約40cmのリースが入る物）、お持ちであればリボン等リースに飾りたい物
- **申込先**　10月26日（月）から楽々園公民館へ。（受付後11月30日（月）までに材料代を楽々園公民館までご持参ください。）

親子で一緒に ふれあい体操

運動遊びで楽しく体を動かしましょう♪
年齢に合わせて体の動かし方を学びましょう！

【日　時】　12月25日(金)
前半 10：00～10：30（1～3歳児）
後半 10：30～11：00（4、5歳児）
【場　所】　美の里保育園ホール
（美隅公民館ではありません。）
【講　師】　根っ子育てLink 阿部 玲子さん
【対　象】　1歳以上の未就学児とその保護者
【定　員】　各5組（ひと家族3人まで）
【服　装】　動きやすい服装
【持参物】　飲み物、タオル
【申込先】　美隅公民館へ
【共　催】　美の里保育園
※車でのお越しはご相談ください。



親子でもちつき

美隅公民館

臼（うす）と杵（きね）を使った本格的なもちつき体験♪

12月6日(日)
10:00～13:00

【講　師】　楽々園小学校おやじの会のみなさん
【対　象】　小学生とその保護者10組
（ひと家族3人まで）
【持参物】　エプロン、三角巾、マスク、手拭き、飲み物
【参加費】　1組1,000円(材料代)
【申込先】　美隅公民館へ。受付後、11月29日(日)までに参加費を公民館へお持ちください。

●公民館だよりは各町内会のご協力により配布させていただいています。

楽々園公民館

〒731-5136　広島市佐伯区楽々園五丁目８番３２号
電話＆FAX　（０８２）９２１－１４０４
メール　rakurakuen-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ　http://www.cf.city.hiroshima.jp/rakurakuen-k/



ホームページ

会場の欄がないものは楽々園公民館で開催します。

健康教室「毎日ちょこっとストレッチ ～腰・膝の痛みを繰り返さないために～」



腰・膝など年齢を重ねることにでてくるカラダの痛み。毎日続ける簡単なストレッチで予防法を楽しく学んで健康寿命を延ばしましょう。



パーソナルトレーナー　藤野 真人さん

- 日　時　12月4日(金) 9：30～11：30
- 講　師　藤野　真人さん（パーソナルトレーナー）
- 対　象　どなたでも　定　員　30人
- 持参物　動きやすい服装、タオル、飲み物
- 申込先　10月28日(水)から楽々園公民館へ

クリスマスちびっこお楽しみ会

幼児から小学２年生までのこどもとその保護者対象のクリスマスちびっこお楽しみ会を開催！
親子でぜひ、いらしてください♪

【内容】
・バルーンピエロ（サリーさん）によるバルーンアートのワークショップ
・サンタさんとの写真撮影会



▲作品例

- 日　時　12月12日(土)
  【Ａ】９：30～10：20
  【Ｂ】10：40～11：30
- 対　象　幼児～小学２年生までのこどもとその保護者
- 定　員　各10組
- 持参物　動きやすい服装
- 申込先　10月28日(水)～11月30日(月)まで。楽々園公民館へ。
- 共　催　楽々園学区社会福祉協議会

グループ体験会のご案内

親子 DE 音楽あそび♪

ピアノにあわせて手あそび、ボールフープ、工作をします。こどもたちの団体行動の一歩にもなっています。



- 日　時　11月27日(金) 9：50～10：40
- 対　象　６か月以上の未就学児とその保護者
- 定　員　10組
- 持参物　飲み物、上履き(お持ちの方のみ)
- 申込先　楽々園公民館

太極拳楽楽

太極拳はゆったりした動きで体も心もリラックスできます。そして下半身が安定し、転倒予防にも役立ちます。ぜひ一度体験会にご参加ください。



- 日　時　12月14日(月) 13：00～15：00
- 対　象　どなたでも　定員　５人
- 持参物　動きやすい服装、運動に適したシューズ、飲み物
- 申込先　楽々園公民館

子育てサロンぽっぽ

11月「クリスマス工作に挑戦♪」

毎月開催している子育てサロンです。11月は、クリスマスに向けて簡単な工作に挑戦します。その他、畳のお部屋でこどもと遊びながら、のんびりおしゃべりなど。皆さんのご参加お待ちしております♪



▲作品例

- 日　時　11月20日(金) 10：00～11：30〔時間内出入り自由〕
- 対　象　乳幼児とその保護者　定　員　10組
- 持参物　飲み物　申込先　楽々園公民館
- 協　力　五日市西地区民生委員児童委員協議会、母親サークル

らくらくロビー展

公民館にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。

活動グループ作品展
ダネラ工房 トワ・エ・モア／かな習字

楽々園公民館で活動している「ダネラ工房トワ・エ・モア（デンマーク手芸）」と「かな習字」の作品展です。

- 期　間　10月26日(月)～11月13日(金)

みすみ 美隅公民館

〒731-5137
広島市佐伯区美の里二丁目１番25号
TEL・FAX 923-0622
E－mail misumi-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ http://www.cf.city.hiroshima.jp/misumi-k/

LINE



りんごいっぱい！笑顔もいっぱい♪
１１月も「わくわく」を地域のみなさんにお届けします。ぜひ、ご参加ください。

●会場の欄がないものは美隅公民館で実施します。駐車スペースがないため、公共交通機関、自転車等でお越しください。

困った時のシェフお任せフレンチ
～使い切れない食材が極上フレンチに早変わり～

【日　時】　１１月２８日(土) 10：00～13：00
【講　師】　フランス料理レストラン　ル・シェフェール
　　オーナーシェフ　竹林 栄さん
【対　象】　どなたでも（12人）
【参加費】　1,200円
【持参物】　エプロン、三角巾、布巾、マスク、ペン
【申込先】　美隅公民館へ。受付後１１月２１日(土)
　　17:00までに、参加費を公民館まで。

11/5(木)から受付開始

※　１１月２２日(日)以降のキャンセルは返金できません。

FRENCH MENU

☆野菜のトマトの煮込み(ラタトゥイユ)
　➡使い切れない野菜で一品
☆牛肉のステーキ香味野菜ソース
　➡余りがちな野菜で絶品ソース
☆パルフェアイスクリーム
　➡少し残った乳製品でオシャレにデザート

調理後は実食します

いきいき インクルーシブスポーツ体験会（モルック）

年齢や経験、得意・不得意に関係なく、誰でも気軽に無理なく楽しめる「モルック」。みんなが笑顔で参加できる、インクルーシブな時間を一緒につくりませんか？

【日　時】　１２月５日(土)　１０：００～１２：００
【対　象】　興味ある方どなたでも　３２人
【場　所】　美の里第２公園
【内　容】　モルックの体験
【講　師】　スポーツ愛好家　久留田　久美子さん
【共　催】　楽々園学区社会福祉協議会
【申込先】　美隅公民館へ



※　当日、雨天の場合は、美隅公民館で開催します。

いきいき ヴァイオリンとピアノの調べ

【日　時】　１１月１４日(土) 10：00～12：00
【場　所】　美隅公民館　　【対　象】　どなたでも
【定　員】　２４人　　【申込先】　美隅公民館へ

（ヴァイオリン）　平原 雅啓さん
（ピ ア ノ）　吉田 仁美さん

こども英語・国際交流講座
楽しく外国文化を学べる クリスマスを楽しもう！



ALT（学校で外国語を教える外国人の先生）の先生から英語を学び、外国の文化を楽しく学びましょう！

【日　時】　１２月１２日(土) 14：00～15：30
【対　象】　小学１～３年生　１５人
【内　容】　クリスマスにちなんだ工作やゲーム
　　歌の体操など
　※　廿日市高校英語研究部の生徒さんがサポートしてくれます！最後に記念撮影をします。
【講　師】　廿日市高等学校外国語指導助手
　　英語研究部のみなさん
【参加費】　２００円
【持参物】　よごれてもよい服装、飲み物
【申込先】　美隅公民館へ。受付後、１２月９日（水）までに参加費をご持参ください。

いきいき はじめての「メルカリ」体験教室

フリーマーケットアプリ「メルカリ」を使って、出品までの操作方法を体験します。（実際に出品はしません。）商品が売れた後の発送や売上金を使う方法についても学びます。



【日　時】　１２月１６日(水)
　　10：00～11：30
【対　象】　スマートフォンの基本操作ができる方
【定　員】　１５人
【講　師】　㈱ヤクルト山陽　リユースチーム専任講師
【持参物】　スマートフォン、出品したいものを１品
【事前準備】　「メルカリ」アプリのインストールと会員登録を済ませてご参加ください。
　※　事前準備が難しい方は９：30にお越しください。講師と一緒に行います。
【共　催】　㈱ヤクルト山陽
【申込先】　美隅公民館へ

ロビー展 ハワイアンキルト作品展



キルトならではの豊かな表情とハワイの植物や花、海、魚など自然をテーマにした独自の伝統文化の作品をご覧ください。



【期　間】　１１月１日(日)～１１月２９日(日)

イベント案内やサークル活動など、地域の情報を募集中です！

地域情報 BOX

○ 佐伯区スポーツセンターからのお知らせ

参加者募集「はじめよう！パワーヨガ」

- 日　時　11月2・9・16・30日（月）19：15～20：45
- 場　所　佐伯区スポーツセンター　小体育室
- 内　容　柔軟性を高めながら全身の筋肉を鍛えます。
- 対　象　おおむね15歳以上　　定　員　各30人
- 参加費　各600円
- 申込み　開催当日の18：45から窓口にて（先着順）
- 問合せ　佐伯区スポーツセンター（082-924-8198）

○ 広島東税務署からのお知らせ

税を考える週間（11/11～11/17）

年末調整も。確定申告も。マイナポータル連携でらくらく！

- こんな情報取得できます
  生命保険料控除証明書／地震保険料控除証明書／住宅ローン控除関係書類
- こんなメリット
  控除証明書等の書面の管理・保管が不要！
  データ提出でらくらく！／取得したデータを使って申告書の所定の項目に自動入力！

▲詳しくはこちら

広島東税務署　税を考える週間　検　索

○ (公財)広島市文化財団ひと・まちネットワーク部からのお知らせ

広島市まちづくり活動支援基金「中間活動発表会」

公益信託広島市まちづくり活動支援基金「Hm²（ふむふむ）」は、広島市のまちづくりにつながる市民の皆さんの自主的な活動を助成する基金です。この度、今年度助成を受けた団体の中間活動発表会を行います。皆さんのご来場をお待ちしています。

- 日　時　11月21日（土）13：00～16：00（予定）
- 場　所　合人社ウェンディひと・まちプラザ（まちづくり市民交流プラザ）北棟4階ギャラリー（中区袋町6番36号）
- 問合せ　(公財)広島市文化財団ひと・まちネットワーク部管理課
  TEL 082-541-5335　FAX 082-541-5611

○ 広島市公民館からのお知らせ

公民館の木・金曜日の受付時間が変わりました

令和8年8月1日から、窓口業務（公民館使用承認申請書受付（仮予約含む）、印刷サービス、主催事業申込受付など）の受付時間が下記のとおり変更となりました。

曜日	変更前（7月まで）	変更後（8月から）
毎週 木・金	8:30～21:00	8:30～19:00

※ 他の曜日の受付時間（8:30～17:15）は、これまで通りで変更はありません。
※ 開館時間（8:30～22:00）の変更はありません。

楽々園学区の地域活動に参加しませんか？

地域食堂

活動名	日時・会場	内容【参加費】	申込等
レインボー地域食堂	第3土曜日 10：45～13：00 美隅公民館	食事と遊び 【こども100円 おとな200円】	問合せ：大原 (090-5694-2312)

いきいきサロン

サロン名	日時・会場	内容【参加費】	申込等
楽々園サロン	第2木曜日 13：30～15：00 楽々園公民館	「栽培きく」の話 【無料】	[申込不要]
歌ごえサロン 潮さい	※ 11月はお休みです。		
ほっとサロン 美の里	11月20日(金) 13：30～15：30 美隅公民館	お楽しみ会 【200円】	[申込不要]
美の里一丁目 いきいきサロン オアシス	第3木曜日 13：30～15：30 隅の浜・美の里会館	干支ミニ色紙作り 【200円】	[要申込] ※持参物：飲み物
いきいきサロン 若菜会	第2月曜日 13：00～16：00 美隅荘	百人一首など 【無料】	[要申込]
いきいきサロン 新生会	第2金曜日 13：30～15：00 隅の浜会館	室内ゲーム 【無料】	[要申込]
いきいき健康体操 ファイト	第2・4火曜日 13：30～15：00 隅の浜会館	脳トレと簡単な体操 【100円】	[申込不要] ※持参物：飲み物
カミナリゴロゴロ	第3火曜日 13：30～15：30 平林宅	茶話・談笑を中心に 【無料】	[要申込]申込先：平林 (090-5376-1650)
しらさぎカフェ	第2土曜日 13：00～16：00 しらさぎビル	認知症カフェ オカリナ演奏と歌声の会【100円】	[要申込]申込先：安井 (924-1233)
あさがおの会	11月19日(木) 10：00～11：00 隅の浜会館	防火(佐伯消防署) 【200円】	[要申込]

なんでも相談

活動名	日時・会場	内容
きんさい広場	第1金曜日 13：30～15：00 美隅公民館	なんでも相談 スマホ指導

百歳体操　(咲楽会・双樹・コスモスは定員に達しています。)

サロン名	日時	会場【参加費】
咲楽会	第1～4金曜日 13：00～15：00	楽々園公民館
双樹	毎週水曜日 13：30～15：00	美隅荘
どんぐりの会	毎週火曜日 10：00～12：00 ※3日(火)はお休み	隅の浜会館 [要申込]【100円】
コスモス	第1～4月曜日 10：20～12：00 ※23日(月)はお休み	美隅公民館
つながり未来サロン（動いて楽しく認知症予防）	第2日曜日 14：00～15：00	楽々園公民館

子育てサロン

サロン名・日時・会場	内容・【参加費】等
子育てCafeスマイル 11月6日(金) 12月4日(金) 各10：00～12：00 楽々園公民館 ※ 3歳未満のこどもさんと一緒にご参加いただけます。	11月：保健師さんによる子育て相談/ﾃｨｰﾀｲﾑ 持参物：母子手帳 【100円・先着10組】 12月：クリスマス会/ﾃｨｰﾀｲﾑ 【100円・先着10組】 申込先：谷本 (090-1352-4630) 持参物：飲み物、子どものおやつ

※主催は楽々園学区社会福祉協議会です。※高齢者いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。
※[要申込]のサロンについては美隅公民館へお問い合わせください。※都合により、予定は変更となる場合があります。