

むとら

3月号

令和8年(2026年)3月1日発行

(公財)広島市文化財団 佐東公民館

【TEL・FAX】(082) 877-5200

〒731-0103 広島市安佐南区緑井六丁目 29 番 25 号

【メール】sato-k@cf.city.hiroshima.jp

【ホームページ】http://www.cf.city.hiroshima.jp/sato-k/

佐東公民館は、梅林・八木・川内・緑井学区の
社会教育の拠点施設です！

≪開館時間≫ 8:30~22:00

≪受付時間≫ 8:30~17:15

(木・金曜日は21:00まで)

≪3月の休館日≫

3日(火)・10日(火)、17日(火)、

20日(金・祝)、24日(火)、31日(火)

≪交通アクセス≫

JR: 可部線七軒茶屋駅 下車徒歩3分

バス: 七軒茶屋バス停/佐東出張所前バス停

下車徒歩2分

※ 駐車場には限りがあります。公共交通機関でお越しください。

※ 講座の申し込みの際にお寄せいただいた個人情報は、目的以外には使用いたしません。

理学療法士からまなぶ はじめてのピラティス(全2回)



初めての方でも安心してご参加いただけるグループピラティスです。

姿勢や呼吸、身体の使い方を丁寧に確認しながら進めていきます。

いつまでも好きなことを楽しめる身体を目指しましょう！！



講師

理学療法士&

ピラティスインストラクター

juncus pilates × conditioning 川口 和泰 さん



- ・理学療法士 ・FRP マスタートレーナー
- ・メディカル側弯トレーナー
- ・脚の長さコーディネーター
- ・スポーツFRP認定トレーナー
- ・機能的骨盤底筋エクササイズ pfilAtes™認定インストラクター
- ・PRI Myokinematic Restoration 修了 など

日時 4月13日(月)、4月27日(月) 19:00~20:30

場所 佐東公民館 ホール

定員 先着15人 ※最低催行人数 12人

対象 どなたでも(男性も大歓迎です！)

参加費 1,550円(2回分、初回に集めます)

持参物 飲み物、タオル、動きやすい服装、ヨガマット(ピラティスマット)

※マットの準備が難しい場合、貸出用マットがあります。申込時にお申し出ください。(先着5人)

申込 3月1日(日)9時から4月6日(月)17時までに、公民館へ電話か来館で

子育てサロン 'Sugar'

~子育てオープンスペース~

子育て中のパパ・ママと赤ちゃんのためのサロンです。みんなで遊んでおしゃべりしましょう♪

日時 3月5日(木) 12:30~14:30

場所 佐東老人いこいの家 2階 大広間
(佐東公民館の隣)

内容 乳幼児の遊びと体験の場

対象 0歳~未就園児とその保護者

申込 不要(時間内出入り自由)

次回は4月2日(木)です。

(10:00~12:00 佐東公民館 和室)

※ おもちゃ・お菓子の持ち込みはご遠慮ください。



おはなし会~絵本の読み聞かせ~

大好きな絵本を親子で楽しみませんか？

日時 3月27日(金) 10:30~11:00



場所 佐東老人いこいの家 2階 大広間
(佐東公民館の隣)

内容 絵本の読み聞かせと絵本の紹介
テーマ『どうぶつ』

対象 乳幼児とその保護者、または興味のある人
読み聞かせボランティアグループ「まほうのポケット」

申込 不要

次回は5月22日(金)です。

(10:30~11:00 佐東公民館 和室)

空調設備の 改修工事について

工事に伴い、多目的ホールを除く全ての部屋・ロビー・図書・新聞の閲覧の利用ができません。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

期間 3月31日(火) まで

※ 印刷サービスは利用できます。



移動型 無料スマホ教室



「スマホなんでもサポート号(スマサボ号)」がやってきます。
スマホを持っていなくても大丈夫。スマホの無料貸出しがあります。

日時 3月27日(金)

| No. | 時間 | 内容 |
|-----|-------------|------------------|
| 1 | 10:30~11:30 | iPhoneの使い方(基礎編) |
| 2 | 12:30~13:30 | LINEでコミュニケーション |
| 3 | 14:00~15:00 | Androidの使い方(基礎編) |
| 4 | 15:30~16:30 | LINEでコミュニケーション |

場所 佐東公民館 駐車場
定員 各回3人 ※先着順 ※重複の申し込み可
対象 どなたでも **参加費** 無料
講師 スマホアドバイザー
申込 前日までに受付専用窓口:TEL 0800-111-9442
 (通話無料)へ
主催 広島市情報政策課 (☎082-504-2024)

(2)広島市豪雨災害伝承館



①日時 3月8日(日)
10:30~11:30
内容 講演会『砂防事業におけるDXの取り組み』
講師 柴田 俊さん(国土交通省 広島西部山系砂防事務所 調査課長)
定員 先着50人、**要予約**
 ②日時 3月20日(金・祝)
13:30~15:15
内容 緑井・八木・川内地区限定『広島豪雨災害伝承館設置気象データ利用説明会・報告会』~初めて人、うまく閲覧できない人等~
講師 兵庫県立大学大学院 谷口 博さん
申込 不要

申込(①のみ)・問合せ
電話かEメールで広島市豪雨災害伝承館へ
 [TEL] 832-0091
 [Eメール] info@bairin-cr.jp
 ※場所は広島市豪雨災害伝承館、参加費無料
休館日 毎週月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)

《シリーズ》

佐東の見どころ発見 [No.60]

せせらぎ植物日記 60

イヌビワ(クワ科イチジク属)
不思議な共生

~イヌビワとイヌビワコバチ(以下コバチ)の共生関係~
 イヌビワの花は暗い壺(花囊)の中にあり、受粉は不可能に思えます。ところがコバチが受粉役を担います。春、前年の雄株の壺の中に産み付けられていたコバチの卵が孵化して成虫となり交尾します。メスバチは壺の中を這いまわり体に花粉をつけ、壺の口をこじ開けて外に出て新しくできた果実を求めて飛び立ちます。出会った壺が雌株であれば体についた花粉で受粉させます。雄株についたコバチは卵を産み付けます。柱頭の短い雄株壺にしか卵は産み付けられません。

イヌビワは種子を実らせ、コバチは食料と生存が確保できます。共に互いの生存を支えます。残念なのはオスバチです。羽根がなく飛び出すこともできず、外界を知らないまま雄株の壺と共に生涯を閉じてしまいます。

【解説】自然観察愛好家 安部 隆芳さん

公民館活動グループ体験会

「ウエルネス吹矢同好会」

健康増進、ストレス解消にスポーツウエルネス吹矢を楽しみませんか?
日時 4月9日(木)
13:00~15:00
場所 佐東公民館 ホール
定員 8人程度
対員 どなたでも **体験料** 無料
持参物 動きやすい服装、飲み物
申込 4月8日(水)までに
定例活動日時 毎週木曜日
13:00~15:00
会費 1500円/月

地域情報

(1)第24回・佐東ウォーキング



日時 3月8日(日) 9:30集合
※少雨決行
受付場所 川内第2公園(城南中学校・横)
距離 約5km
申込 不要
主催 佐東体育協会
主管 八木体育協会
協賛 中国新聞(緑井・古市東・八木)各販売所

問合せ・共催 佐東公民館
 ※ 駐車場はありませんので、徒歩または公共交通機関等でお越しください。



(3)ウォーキングサロン「わくわく



ドキドキうごこうや」~会員募集~

「わくわくドキドキうごこうや」を合言葉に外に出て歩きたい、みんなと会って話したい、少しの時間でも歩きたいと思っている人におすすめのウォーキングサロンです。

①**活動内容** 月2回の例会では(第2土曜日、第4木曜日)、近場をぶらりウォーキング、時には名所旧跡へおでかけウォーキングなどを行います。ウォーキングは2時間ほどでお昼には終わります。(ポイント事業は1人でウォーキングした時でも対応しています。)

②**体験会** 3月14日(土)佐東公民館から(例会)古川を八木第一公園までウォーキング

※佐東公民館北側(多目的ホール側)の駐車場に9:30集合(申込不要)

③**説明会** 3月26日(木)9:00~(総会)上組集会所(緑井八丁目10番42号) **駐車場なし**

※会場がわからない人はJR七軒茶屋駅前に8:40集合で案内します。

興味のある人は、体験会または説明会にお気軽にお越しください。(申込不要)

④**問合せ** 玉田 TEL 090-1332-1756
 関本 TEL 090-3634-2391

(4)緑井音頭保存会~会員募集~

緑井学区の有志で緑井音頭を作詞作曲し、昨年8月の盆踊り大会で披露しました。今後、緑井の文化の1つとして多くの佐東地区の皆さんと伝承と定着に向けて活動し、地域を盛り上げたいと思います。具体的な活動としては、定期的な岩谷公園集会所等で緑井音頭の振付の研鑽に努めています。ご賛同、ご協力いただける皆様を募集します。
申込 緑井学区社会福祉協議会事務所 緑井駅前サロン
 TEL 082-876-4360