

公民館だより

SHI RA KI 4 月号

◆発行：公益財団法人広島市文化財団 **白木公民館**
〒739-1414
広島市安佐北区白木町大字秋山 2391 番地 4
電話 & FAX (082) 828-0753
◆4 月の休館日
火曜日：1 日、8 日、15 日、22 日、29 日
祝日等：30 日
◆公民館の開館時間 8：30～22：00

◆E メール shiraki-k@cf.city.hiroshima.jp
◆ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/shiraki-k/>

白木公民館
イメージキャラクター
白木山



各講座は締切日までに、白木公民館へ電話・FAX または窓口でお申し込みください。
なお、お寄せいただいた個人情報、事業運営のほかには使用いたしません。
◆会場の記載のないものは、**白木公民館**で開催します。
◆申込期限の記載のないものは、**開催日 2 日前まで**に白木公民館へお申し込みください。

公民館の利用について

公民館は、地域のみなさんが主役の「学び」と「交流」の施設として、次のような利用ができます。

●部屋の使用

地域やグループの活動などで部屋を使用することができます。使用に際しては事前に申請が必要となります。※活動目的等によって使用料が減免となる場合があります。

●印刷機やコピー機の利用

自治会等の地域団体やグループでの資料や会報作成などで、印刷機・コピー機をセルフサービスで利用できます。大量印刷の場合は、用紙の持込みをオススメします。※政治・宗教・営利目的の利用はできません。

●図書室の利用

図書室には、絵本・児童書・小説・実用書などの図書があり、お一人 2 週間以内で 5 冊まで貸出できます。置いていない本は、リクエスト申込みも可能です。

●事業のお知らせ

要申込 どなたでも 暮らしのサロン 米粉で簡単おかし作り

作ったおかしを試食しながら、環境にやさしい 3R (リデュース・リユース・リサイクル) など話し合ってみませんか？
【と き】4 月 1 8 日(金)10:00～12:00
【定 員】5 名
【材料費】400 円/ひとり
【講 師】消費生活アドバイザー 出路 千恵 さん
【持参物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
【共 催】暮らしのサロン、白木公民館



要申込 成人対象 健康教室 元気じゃけん☆しらき

健康寿命を延ばすことを目的として、様々な切り口から健康について学びます。心身ともに健康で自立した生活を送ることができるよう、これからの生活についても一度考える機会としましょう。

① 5 月 9 日(金)10:00～12:00 白木公民館
「たんぱく質を効率よくとるための食事」
内容：栄養に関する講義と軽食の調理実習と試食
講師：広島県栄養士会 管理栄養士
参加費：500 円/ひとり
持参物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ふきん

② 6 月 1 3 日(金)10:00～11:30 下三田集会所
「オーラルフレイル予防」
内容：お口の健康に関する講義と実習
講師：広島県歯科衛生士会
歯科衛生士 日笠 由美 さん

③ 7 月 1 1 日(金)10:00～11:30 白木公民館
「お墓ものしり講座」
内容：現在のお墓事情などの講義
講師：株式会社玉屋代表取締役 児玉 賢治 さん

④ 8 月 8 日(金)10:00～11:30 白木公民館
「認知症予防～リンパピクスで元気な毎日を～」
内容：リンパの流れを良くして行うエクササイズの実習
講師：リンパピクス協会認定インストラクター
助信 奈穂子 さん

持参物：軽い運動ができる服装、フェイスタオル
※①～④各回、飲み物・筆記用具をご持参ください。
【定 員】①②各 1 6 名 ③④各 3 0 名
【申 込】① 5 月 4 日(日)までに白木公民館へ
※②～④は、また改めてお知らせします。
【共 催】白木地域包括支援センター、白木公民館

要申込 どなたでも 天体観測

白木の春の空に輝く星たちを、詳しい解説付きで眺めてみませんか。

【と き】4 月 2 6 日(土)18:30～20:30
【ところ】白木公民館 1 階ロビー集合
(天体観測は屋外)
【内 容】望遠鏡による木星、火星、冬・春の星座の観察ほか
【対 象】どなたでも 40 名程度
※中学生以下は保護者同伴
【講 師】広島天文協会 坪井 正紀 さん
【持参物】懐中電灯、防寒対策、必要に応じて虫よけ
【申 込】4 月 2 3 日(水)までに白木公民館へ
【協 力】広島天文協会



●地域の相談室

行政相談室実行委員会 困りごと相談室

行政相談委員、人権擁護委員、行政書士が相談に応じます。お気軽にどうぞ。
【相談日】4 月 9 日(水)13:30～16:00
【申 込】4 月 5 日(土)までに白木公民館へ
※申し込み受付時、事前準備のために相談内容を簡単に伺います。

健康相談室

4 月はお休みです。次回は、5 月 2 1 日(水)です。
【問合せ】安佐北保健センター ☎ (082) 819-0586

白木町のようす (R7.2 月末現在)

世帯：3, 7 2 3 世帯 (前月比 +6)
人口：6, 9 1 0 人 (前月比 -8)
(内訳：男 3,280 人 女 3,630 人)

窓口業務は開館日の 8：30～17：15 (木・金曜日は 8：30～21：00)

(公民館主催事業の申し込み・問い合わせ、公民館使用申請、印刷サービス、図書利用の新規申込など)

「高齢者いきいき活動ポイント事業」対象の行事には、右のマークを表示しています。スタンプは、各主催者で押印しています。



◆毎月定例

パソコン相談ルーム

要申込 パソコンに不慣れな方対象
ICT ボランティアがパソコン操作の相談に応じます。※時間内は出入り自由。講習会ではありません。
【と き】4 月 4・1 8 日(金)13:30～15:30
【定 員】各 5 名程度
【持参物】普段お使いのノートパソコンなど
※申し込み受付時、相談内容を簡単に伺います。

白木げんき将棋

要申込 どなたでも
将棋がはじめての方も、久しぶりの方も！小学生から大人まで、みんなで将棋を楽しみましょう。飛び入り参加も OK！手軽に取り組みやすい 6×6 マスの「ムム将棋」も準備しています。
【と き】4 月 1 9 日(土)9:30～12:00
【対 象】小学生以上 男女問わず
(小学校低学年は保護者同伴のこと)
【定 員】20 名
【内 容】初心者：ルールを覚えて対戦できるまで。
級位者：他の級位者や上級者と対戦し、経験を積む。
(上級者は指導のサポートをお願いする場合があります。)
【指 導】井原将棋将会 代表 中村 勉 さん



プログラミングに触れる

要申込 青少年対象
ゲームやロボットを動かすプログラミングを楽しく学ぶことで、論理的に考える力を育みます。
【と き】4 月 2 0 日(日)15:00～16:30
【対 象】小学生～高校生 8 名
(小学校低学年は保護者同伴のこと)
○保護者の方など、大人の参加も OK です。
【持参物】筆記用具、ノートパソコン
※お持ちでない場合は貸し出し用もあります(2 台まで)。
【共 催】白木町青少年健全育成連絡協議会、白木公民館

