公民館だより 2025 8 月号

しらき SHIRAKI

白木公民館イメージキャラクター「白木山」

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

お問合せ・主催事業のお申込み

TEL/FAX(082)828-0753

休 館 日　毎週火曜日、祝日（火曜日にあたるときは、その直後の休日でない日）
12 月 29 日～1 月 3 日、8月 6 日
開館時間　8:30～22:00
受付時間　8:30～17:15(木･金は 21:00 まで)
※主催事業の申込み･問合せ、公民館使用申請、印刷サービス等

８月の休館日

8月5日(火)･6日(水)･11日(月･祝)
12日(火)･19日(火)･26日(火)

E メール

shiraki-k@cf.city.hiroshima.jp

ホームページ

http://www.cf.city.hiroshima.jp/shiraki-k/
もしくはこちらの QR コードから➡
▼四季折々の町内の風景や行事などの紹介をしています♪ぜひご覧ください。

白木町のようす（R7.5 月末現在）

世帯:3, 699 世帯(前月比 +8)
人口:6, 842 人　(前月比 -2)
(内訳:男 3,255 人　女 3,587 人)

講座・行事等参加や公民館利用時の注意事項

要申込 小学生対象

こどもクッキング

季節の野菜でお好み焼きを作ろう！

白木町でお馴染みのお野菜を使っておいしいお好み焼きをつくります！

【と　き】８月 24 日(日)　10:00～13:00
【対　象】小学生(1～3 年生は保護者同伴)
【定　員】16名(申込先着順)
【講　師】すこやか食生活推進リーダー
梅田　直子さん
世羅　多津江さん
【持参物】エプロン、三角巾、マスク、食器用ふきん、手拭きタオル、飲み物
【材料費】500 円／人
【申　込】8月 16 日(土)までに白木公民館へ
※申込締切後のキャンセルは材料費を負担していただきます。

要申込 小学生対象

チャレンジしらキッズ

夏の思い出！自然をアートに！ フロッタージュでうちわ作り

身近な自然の素材に触れ、フロッタージュという楽しい技法を体験します。夏の思い出に、自分だけのオリジナルうちわを作りましょう！

【と　き】８月 23 日(土)　13:00～15:00
【対　象】小学生
【定　員】16名(申込先着順)
【講　師】版画家　向井　陽子さん
【持参物】ハンカチ、飲み物
【材料費】300 円／人
【申　込】8月 13 日(水)までに白木公民館へ

◎汚れてもよい服装でご参加ください

要申込 どなたでも 無料

～平和への願いをこめて～

芸備線で平和公園に行きませんか

被爆樹木についてのお話を聞き、被爆樹木の剪定枝を使ったキーホルダーを作ります。
詳しくはこちらの QR コードから⇒ご覧ください♪

【と　き】８月２日(土)
【主　催】白木町青少年健全育成連絡協議会
【共　催】若武者ほか各種地域団体、Nomad、白木公民館

どなたでも 無料

暮らしのサロン

サマーコンサート ～沖縄の風を感じてみませんか？～

いきいき

沖縄の楽器「三線」を用いた沖縄民謡やポップスをお届け！沖縄あるある話や沖縄方言（うちなーぐち）も交えた楽しいコンサートです。ぜひぜひ、沖縄の風を感じにいらしてください！

【と　き】８月 31 日(日)10:30～12:00
(開場 10:00)
【定　員】80名程度
【出　演】沖縄民謡　よんなぁよんなぁの皆さん
【曲　目】民謡からお馴染みのポップスなど…お楽しみに！
【共　催】暮らしのサロン
【協　力】高南女性会

要申込 成人対象

地域のつどい

夏のおもてなし料理

いきいき

帰省する家族にどんな料理でおもてなしをしようかな？と考えている方必見！簡単にできる豪華な夏向け料理を作ります。

【と　き】８月７日(木)10:00～13:00
【内　容】フライパンでできる豪華パエリア作りなど
【定　員】4名
【講　師】管理栄養士　岡本　美恵さん
【持参物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
【材料費】800 円／人
【申　込】8月1日(金)までに白木公民館へ
※すでに白木地区老人クラブ連合会女性委員会へ申込みをされている方は申込み不要です。
【共　催】白木地区老人クラブ連合会女性委員会
※申込締切後のキャンセルは材料費を負担していただきます。

要申込 成人対象 無料

健康増進講座①

いきいき

全４回の講座で、青江先生の指導によるフレイル予防対策として無理なく気軽に取り組める健康運動です。

【と　き】8月28日(木)14:00～15:30
【内　容】無理のない軽い運動
【定　員】80名
【講　師】中高年健康研究会主宰　青江　孝信さん
【持参物】軽い運動ができる服装、タオル、飲み物
【申　込】8月25日(月)までに白木公民館へ

第 47 回白木公民館まつり

白木いきいきフェス 2025

～世代を超えみんなで創造する文化まつり～

11 月８日(土)　開催決定！！

舞台発表･作品出展･バザー出店等参加者募集しています。
７月 31 日(木)までに白木公民館へ

要申込 成人対象 無料

元気じゃけん☆しらき

認知症予防 ～リンパビクスで元気な毎日を～

いきいき

有酸素運動とリンパのつまり解消を図る運動を融合させた、新しいエクササイズを懐かしの音楽に合わせて一緒に楽しみましょう♪

【と　き】8月8日(金)10:00～11:30
【内　容】認知症予防のエクササイズ
【定　員】16名
【講　師】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、タオル、飲み物
【共　催】白木地域包括支援センター

要申込 成人対象 無料

しらき大人の学び舎：郷土編

＼地域名人に聴く／ ラフターヨガ

いきいき

インドの内科医が考案した「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせたどなたでもできる健康体操です。講師が訪れたラフターヨガ発祥の地インドでの体験も紹介してもらいます。

【と　き】8月23日(土)10:00～11:30
【内　容】＜郷土編＞笑っていきいき元気が湧いてくる！ラフターヨガ～ラフターヨガの発祥地、インドで感じたこと～
【定　員】30名
【講　師】ラフターヨガティーチャー　井口　絵里さん
【持参物】軽い運動ができる服装、タオル、飲み物

要申込 どなたでも 無料

行政相談室実行委員会

困りごと相談室

行政相談員、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】８月 13 日(水)13:30～16:00
【申　込】８月９日(土)までに白木公民館へ
※申込受付時、事前準備のために相談内容を簡単に伺います。

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は、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。

「**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。
ただし、ロビー展や公民館まつりなど、不特定多数が自由に出入りする形式の事業については対象外です。

いきいき

《御礼》公民館だより「しらき」は、各自治会・町内会のご厚意により配布していただいております。町内会長・自治会長様の変更がございましたら、お手数ですが白木公民館までご連絡をお願いします。