

毎月定例

▼パソコン相談ルーム

要申込・無料 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。
※講習会ではありません。
【と き】 11 月 21 日(金) 13:30～15:30
【定 員】 各 3 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・無料 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。
【と き】 11 月 15 日(土) 9:30～12:00
【対 象】 小学生以上 (小学校低学年は保護者同伴)
【定 員】 20 名
【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・無料 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】 11 月 16 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)
【持参物】 筆記用具、ノートパソコン※貸し出し用有(2 台)
【共 催】 白木町青少年健全育成連絡協議会

ロビー展

ギャラリーしらき
▼白木高田芸備線ファンサークル&ネコ駅長と地域の未来を考える会 合同展示
【期間】11 月 10 日(月)～11 月 28 日(金)
5 月に開催されました志和口駅開業 110 周年を祝うフェスタで展示された写真などを紹介します。

健康相談室

保健師が、お子様の身体測定や育児相談を行います。大人の血圧測定や健康相談も行っています。
【相談日】 11 月 26 日(水)10:00～11:00
【持参物】 母子健康手帳、マスク、バスタオル(着替え、体重測定用)
【問合せ】 安佐北保健センター(819-0586)

おはなしの木通信 (279 号)
おはなしの木グループ

【絵本の紹介コーナー】

おにぎりにんじゃ

北村 裕花 作
出版社:講談社

たいへんだ のろまきじろから
たいせつなまきものが めすまれた
そこで とうじょうしたのが おにぎりにんじゃ
のりのころもを みにつけて
おにぎり おにぎり すっとなんー
にんほう〇〇をつかって
どんぶりじろに のりこんだ
100 ねんにいちどの ごはんまつりのため
たいせつなまきものを とりかえすのじゃー
さて、まきものはどうなったのか
まきものには なにかがいてあったのか？
つづきはえほんでたしかめてみよう

まちのお知らせ

生活習慣病予防教室

無理なく、楽しく、元気に！
ごきげんな毎日をつくる健康習慣

課程	日時	内容	会場
1	12/4(木) 13:30～15:30	栄養編 「この数値、どう見るの？」健診結果の見方 講師:安佐北保健センター保健師 元気な体は、毎日の食事から！ 講師:安佐北保健センター栄養士	第 1 研修室
2	12/11(木) 13:30～15:30	運動編 自分の生活を見直してみよう ～簡単にできる運動から始めてみませんか～ 講師: 健康運動指導士 大背戸 まりこ	ホール

場 所 白木公民館
対 象 原則2課程とも参加できる方 先着 30 人
参加費 無料
持ち物 2 課程目:水分・タオル(運動で使用)
※動きやすい服装でお越しください。
申 込 安佐北区地域支えあい課
☎082-819-0586

第 12 回 健康ウオーク in 高南

【と き】 11 月 30 日(日) 9:10 スタート ※小雨決行
荒天の場合は、12 月 7 日(日)に延期
【集 合】 JA 広島市白木支店 8:30 までに受付を済ませて集合
【コース】 ・ショートコース/4.8Km:JA 白木→中原橋→坊地集会所→小越上集会所(休憩)→志和口駅→JA 白木
・ロングコース/5.6Km:小越上集会所までは同じコース→有留方面→中山神社付近→志和口駅→JA 白木
【対 象】 園児年齢相当の子ども～おとな
※小学校 3 年生以下は、保護者同伴
【参加費】 無料(傷害保険は主催者側で加入負担)
【申 込】 期限は 11 月 7 日(金)。高南地区の方は各自自治会へ、自治会未加入の方と地区以外の方は白木公民館(開館日の 17:00 まで)へ申し込み
【その他】 景品・参加賞あり 水分は各自持参
公民館で地元の古墳出土品展示(11/30、11:00～15:00)
※他に多数の催し物あり
【主 催】 第 12 回健康ウオーク in 高南実行委員会
【共 催】 安佐北区地域支えあい課、(公財)広島市スポーツ協会、白木公民館、ネコ駅長と地域の未来を考える会
※社協、自治連、公衛協、高南 LMO つながり隊の助成金で運営
※高南地区以外の方の参加もお待ちしております

白木に元気じゃ健診がやってくる！

白木公民館、井原会館で元気じゃ健診を受ける年に 1 度のチャンス
【と き】 ①11 月 12 日(水) 13:30～14:30
②11 月 25 日(火) 13:30～14:30
【ところ】 ① 白木公民館 ②井原会館
【対 象】 ・国民健康保険被保険者のうち今年度末に 40 歳以上
・後期高齢者医療被保険者
【持参物】 ・元気じゃ健診受診券
・国民健康保険・後期高齢者医療保険の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」
【受診料】 無料
【その他】 高齢者いきいき活動ポイント 各 2P
【問合せ】 安佐北区地域支えあい課
☎082-819-0586
◎受診券の紛失等による再発行を希望される方はご連絡ください。

白木町体育協会連合会
第 27 回町民ふれあいグラウンド・ゴルフ大会

【と き】 11 月 15 日(土)
受付 8:00～8:30 開会式 8:45～
【ところ】 高南小学校及び元白木高校グラウンド
【対 象】 町内在住の成人(学生は除く)
【参加費】 500 円
【競技方法】 個人戦 4 グラウンド:32 ホール
【申 込】 10 月 25 日(土)までに下記の各学区体協グラウンド・ゴルフ部長まで
志屋:新沢(828-2667)
井原:島津(828-0237)
高南:松島(828-1966)
三田:三上(829-0874)
【主 催】 白木町体育協会連合会
【共 催】 白木公民館

介護や認知症について話す支え合いの場

のまどかふえ

毎月第 3 土曜日開催！皆様のお越しをお待ちしています！
【と き】 11 月 15 日(土)13:00～16:00
(内講義／13:30～14:30)
【ところ】 白木 Nomad(もと兜)／白木町秋山 406-1
Tel:080-5918-4440
【参加費】 200 円(お茶菓子込)
【内 容】 タブレットを使って歩行測定！自分の足で歩き続けるヒントを見つけよう
【講 師】 日本基準寝具株式会社 エコール
【協 力】 白木地域包括支援センター

子育て 支援情報 ぽいくえん であそぼう

◎詳細については各園へ直接お問い合わせください。

白木いづみこども園

TEL:(082)828-0473



11 月 5 日(水) ★お友だちと遊ぼう
10:00～11:30 いろいろなお友だちと一緒に遊びましょう。

広島市三田保育園

TEL:(082)829-0001



11 月 8 日(土) ★サタデー広場
10:00～11:30 園庭の遊具や砂場で楽しくあそびましょう。
◎参加ご希望の方は、事前に電話でお申し込みください。