

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(火曜日にあたる時は、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

7 月の休館日
7 月 7 日(火)・14 日(火)・20 日(月)
21 日(火)・28 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



白木町のようす (R8.4 月末現在)

世帯:3,651 世帯(前月比 -7)
人口:6,686 人 (前月比 -31)
(内訳:男 3,184 人 女 3,502 人)

《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。

要申込
小学生対象

夏メニュー!
こどもクッキング
ハワイアンラップサンドづくり

ハワイアンラップサンドはハワイらしい具材をトルティーヤで包んだ、片手で食べられるヘルシーで爽やかなカフェメニュー♪今回は身近な食材で気楽に作れる方法を学びます＾＾＊



【と き】 7 月 26 日(日)10:00～13:00
【対 象】 小学生(1 年生は保護者同伴)
【定 員】 16 名(申込先着順)
【材料費】 700 円／人
【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、手拭きタオル、ふきん、飲み物、筆記用具
【申 込】 7 月 19 日(日)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いただきます。



要申込
成人対象
無料

地域のつどい
中高年のための健康運動

「いつでも」「どこでも」「いくつになっても」できる、効果的で簡単な運動に取り組んで、体力の低下を予防・改善しましょう！



【と き】 7 月 23 日(木)14:00～15:30
【内 容】 介護予防全身運動、腕の痛みの予防など
【講 師】 中高年健康研究会主宰 青江 孝信さん
【持参物】 飲み物、軽い運動ができる服装
【申 込】 ・白木地区老人クラブ連合会会員の方
⇒7 月 9 日(木)までに各地区責任者へ
・それ以外の方
⇒7 月 16 日(木)までに白木公民館へ《定員 20 名》
【主 催】 白木地区老人クラブ連合会
【後 援】 白木地域包括支援センター

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。

要申込
成人対象
無料

しらき大人の学び舎【平和学習編】
平和の軸線をたどる

平和記念公園を設計した丹下健三。彼の思いが、今も広島市のまちづくりに生かされていることを学びます。

【と き】 7 月 24 日(金)10:00～11:30
【定 員】 30 名
【講 師】 学び舎パンセ 代表 竹部 敦司さん
【持参物】 飲み物、筆記用具
【申 込】 7 月 19 日(日)までに白木公民館へ

要申込
成人対象

元気じゃけん☆しらき

① 7 月 10 日(金)10:00～12:00
「骨粗しょう症予防のための食事」

骨粗しょう症にならないために、実習を通して毎日の食生活を見直してみましょう。

講 師:管理栄養士 岡本 美恵さん
材料費:600 円(当日集めます)
持参物:エプロン、マスク、三角巾、布巾、手拭きタオル
共 催:白木地域包括支援センター

② 7 月 24 日(金)10:00～11:30
「さあ！受けよう健診～骨活について知ろう～」

食事とともに、適切な運動も骨粗しょう症予防には大切です。

講 師:健康運動指導士 竹原 亮紀さん
参加費:無料
共 催:白木地域包括支援センター、安佐北保健センター
※動きやすい服装でお越しください

【定 員】 ① 16 名 ② 30 名
【持参物】 ①・②ともに、飲み物、筆記用具
【申 込】 ① 7 月 3 日(金)までに白木公民館へ
② 7 月 22 日(水)までに安佐北区地域支えあい課(082-819-0586)へ

要申込
成人対象
無料

暮らしのサロン
市政出前講座
一広島市いきいき人生ノート活用講座一

～人生の最終章を自分らしく生きるために～
「広島市いきいき人生ノート」を活用し、終活について市の職員さんが説明していただきます。
自分らしく充実した人生を送るために、楽しく学びましょう。

【と き】 7 月 17 日(金)10:00～11:30
【定 員】 20 名(申込受付順)
※広島市いきいきノート配布 1 人 1 冊
【講 師】 広島市健康福祉局高齢福祉課 榎崎さん
【持参物】 飲み物、筆記用具
【申 込】 7 月 15 日(水)までに白木公民館へ

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】 7 月 8 日(水)13:30～16:00
【申 込】 7 月 5 日(日)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。
※事前申込みが無い場合は開催中止となることがあります。

公民館グループ
白木カラオケ会発表会

歌をききに行こうや～



あの人が歌うんと～
応援しに行こう！

日時／7 月 26 日(日) 13:30～15:30
会場／白木公民館 3 階 ホール
主催／白木カラオケ会

「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。



定例

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】
- 7月18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

定例

パソコン相談ルーム

要申込・無料

いきいき

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】
- 7月3・17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。
※事前申込みが無い場合は開催中止となることがあります。

《お知らせ》

木・金曜日の夜間の
受付時間が変更となります

いつも白木公民館をご利用いただき、ありがとうございます。
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(予約含む)、印刷サービス、主催事業申込受付、図書利用の新規受付など)の受付時間が下記のとおり変更となります。
どうぞよろしくお願いいたします。

記		
曜日	変更前	変更後
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。ご利用の方は、できるだけ17時までにご利用いたします。
※開館時間(8:30～22:00)は変更ありません。
(公財)広島市文化財団
白木公民館

図書室だより

おはなしの木通信 (287号)

おはなしの木グループ

【絵本の紹介コーナー】

みみずん

かべやふよう 作・絵
出版社:フレーベル館

ここは つちのなかにある みみずむら。
みみずのみみずんが
のんびりひるねをしていると
とつぜんサイレンがなります。
おそろしいてき “べろりんちょ”が おそつてきたのです！
むらのみみずたちは きゅうじょたいのしじで
いそいでにげますが
みみずんは にげおくれてしまいます。
「べろろろーん」と きみのわるいこえで
せまってくる べろりんちょのしょうたいは
いったいだれ！？
みみずんは ぶじににげられるでしょうか？

えをじっくりみると つちのなかのみみずたちの
おもしろいせいかつぶりが わかります。
ちじょうにすんでいるわたしたちが しらないだけかもよ。

ロビー展

ギャラリーしらき

～白木町のトンボ紹介～

白木町で見ることのできるトンボたちを紹介します。
地域を歩いて探してみたいかがでしょうか。

【協力】古川トンボしらべ隊

【期間】7月6日(月)～7月26日(日)

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】

7月22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)

オススメ本や図書に関する事業などご紹介！
公民館で本を通して新たな魅力、発見しませんか？

「 図書ミニ展示 『もっと！FIFA ワールドカップ ～開催国のあれこれ～』 」

ワールドカップをテーマに、開催国やサッカーについて等の本を展示します♪

期間中は、貸し出し可能です^^*

【期間】7月6日(月)～7月31日(金)

返却ポスト回収日

●7月5日(日)
●7月19日(日)

※前日までに
お持ちください

子育て
支援情報 **ほいくえん** 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

7月23日(木) ★給食試食会

10:00～11:30 こども園の子ども達が食べている美味しい給食と一緒に食べませんか。

◎要予約です。事前に電話でお申込みください。

広島市三田保育園

TEL:(082)829-0001

7月11日(土) ★サタデー広場

10:00～11:00 シャボン玉や水あそびなどで、夏をたっぷり楽しみましょう！
(帽子・着替え(衣類・帽子)をご用意くださいね。)

◎参加ご希望の方は、事前に電話でお申し込みください。

まちのお知らせ

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】

7月18日(土)13:00～16:00
(内講義/13:30～14:30)

【ところ】

白木 Nomad/白木町秋山 406-1
Tel:080-5918-4440

【参加費】

200円(お茶菓子込)

【内 容】

～音楽療法レクリエーション～
音楽で心も体も元気に♪

【講 師】

ピアノ講師 藤村 ひとみさん

【協 力】

白木地域包括支援センター

献血会のお知らせ

皆様の血液を待っている方がいます。ご協力をおねがいいたします。献血者には粗品をご用意しています。
※高南区以外の方もご協力ください。

【と き】

7月18日(土)
8:30～12:30/13:45～16:00

【ところ】

ユアーズ白木店

【対 象】

男性17歳～69歳、女性18歳～69歳
※ 薬等で不安な方は、献血会場にいる献血医にご相談ください。

【主 催】

高南区献血推進協力会

白木地域包括支援センターからのお知らせ

認知症カフェ

ひまわりカフェ 7/25(土)

OPEN！！

認知症カフェとは、認知症の方やその家族、地域住民など、だれでも気軽に集える場所です。お茶を飲みながら、おしゃべりや情報交換、相談できる「居場所」を作っていきますか？

日 時:毎月 第4土曜日
13:30 ～ 16:00(出入り自由)

場 所:日詰会館 (白木町井原)

参加費:無料

※お車でお越しの際は駐車場に限りがありますので、お電話でお問い合わせください。

お問い合わせ
広島市白木地域包括支援センター(☎ 082-828-3361)