公民館だより　2026　11　月号

令和 8 年(2026 年)10 月 15 日発行

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
開館時間　8:30～22:00
受付時間　8:30～17:15(木･金は 19:00 まで)

11 月の休館日

11 月 3 日(火)･4 日(水振替)･10 日(火)
･17 日(火)･23 日(月祝)･24 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（R8.8 月末現在）

世帯:3, 654 世帯(前月比 -3)
人口:6, 647 人　(前月比 -17)
(内訳:男 3,157 人　女 3,490 人)

白木いきいきフェス 2026
11 月 14 日(土)開催！

今年も白木いきいきフェスを開催します！
JA 農業祭も同日開催です。
お誘いあわせのうえ、ご来場ください♪
※参加団体等の詳細は、10 月中旬発行のパンフレット、もしくはホームページをご覧ください。
【主催】第 48 回白木公民館まつり実行委員会

▼駐車場:JA 元育苗棟跡地

バザー

▶9：30～15：00
▶会場：1 階各室、公民館駐車場、JA 職員駐車場

お茶席、手芸・リサイクル販売、射的、焼きそば、揚げたこ焼き、フライドポテト、ドリンク、ボッチャゲーム　ほか

体験コーナーもあります！

展示

▶9：30～15：30
▶会場：1～2 階各室、廊下、ロビー

作品展示や活動紹介、町内保育園児の作品、小中学校の児童･生徒作品の展示　等
※展示のみ 15 日(日)14:00 まで開催

演芸



▶12：45～15：10（予定）
▶会場：3 階ホール
各グループさんが日頃の活動成果を披露します！

青少年意見発表大会

▶9：30～12：00
青少年のみなさんが頑張っていることや、日ごろ感じていることなどを発表します。
【運　営】白木町青少年健全育成連絡協議会

全館清掃を行います！ご協力をお願いします。
【日　時】11 月 7 日(土) 14:00～15:00
【持参物】雑巾、軍手、ゴム手袋　等
【その他】いきいき活動ポイント対象事業(2P)

～お知らせ～
11 月 7 日(土)～15 日(日)まで、図書室を含む諸室はご利用いただけません。

国際理解講座

おとなりさんは　マダガスカル！
～知れば、もっと近くなる～

「マダガスカル」と聞くと、どこか遠い国のように感じませんか？広島で暮らすマダガスカル出身の方をゲストに迎え、母国の文化や、日本での暮らしの中で感じたことなどをお話しいただきます。遠い国を知ることから、私たちの身近な地域で「ともに暮らす」ことについて、一緒に考えてみませんか。

【日　時】11 月 28 日(土) 10:00～11:30
【講　師】タンテリさん（マダガスカル出身）
【定　員】30人
【持参物】筆記用具、飲み物
【申　込】11 月 22 日(日)までに白木公民館へ QR コードからもお申し込みいただけます。

息子のハシナくん(小5)も遊びに来てくれるよ！



しらき季節のまなび

秋の養生～潤い蒸籠ランチ～

座学と実習で発酵食品や薬膳の基本を学びます♪
季節の潤いランチで身体と心を労わりませんか＾＾＊

【日　時】11 月 19 日(木) 10:00～13:00
【メニュー】・蒸籠で蒸し料理(旬の野菜･鶏むね肉のつくね)
・麹調味料を使ったつけだれ
・塩麹で炊く芋ご飯
・味噌玉で作る即席味噌汁
【講　師】発酵美人アドバイザー 木村　富美代 さん
【対　象】成人
【定　員】16 人
【参加費】500 円／人　※当日集めます
※申込締切後のキャンセルは材料費をいただきます。
【持参物】エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、ふきん、筆記用具、飲み物
【申　込】10 月 21 日(水)～11 月 8 日(日)までに白木公民館へ QR コードからもお申し込みいただけます。



健康増進講座

～介護予防全身運動、ヒザ痛･腰痛予防～

「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！

【日　時】11 月 26 日(木) 14:00～15:30
【場　所】志屋集会所(白木町志路 3925-1)
【内　容】中高年のための健康運動
【講　師】中高年健康研究会主宰　青江　孝信 さん
【持参物】飲み物、タオル、動きやすい服装
【共　催】白木地区老人クラブ連合会、白木地区包括支援センター
【申　込】11 月 20 日(金)までに、白木公民館へ
※白木地区老人クラブ連合会会員の方は、11 月 16 日(月)17:00 までに下記へ
志屋福寿会 新沢 TEL:090-8717-1400

はじめての自力整体

いつまでも元気で、より楽しい人生を送れるよう、毎日の生活に自力整体を取り入れる方法をお話と実践で学びましょう。

【日　時】11 月 25 日(水)
①10:00～11:00　②11:00～12:00
【内　容】①寝たきりにならない体づくり
～椅子に座って整体してみよう！～
②不調や痛みの改善に
～自分でできる整体をしてみよう！～
【講　師】セルフケア自力整体　ナビゲーター 藤林　直子 さん
【定　員】各回それぞれ 13 人
※参加者が 12 人未満の場合は中止となります。
【参加費】各回それぞれ 550 円／人
※両方とも参加希望の方は 1,100 円です。
【持参物】フェイスタオル、ヨガマット(お持ちの方)、飲み物、動きやすい服装
【共　催】高南学区体育協会
【申　込】11 月 21 日(土)までに白木公民館へ

各講座は締切日までに、白木公民館へ電話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。
◆特に記載のないものは先着順、無料、どなたでもお申し込みいただけます。

「高齢者いきいき活動ポイント事業」の対象の事業には右のマークを表示しています。また、このマークを表示している事業のみ、各主催者で押印します。

《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。

白木げんき将棋

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。

【日　時】11 月 21 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人
【指　導】井原将棋将会 代表 中村 勉 さん
【申　込】11 月 19 日(木)までに白木公民館へ

パソコン相談ルーム

いきいき

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。

【日　時】11 月 6 日・20 日(いずれも金)
　　13:30～15:30
【対　象】パソコンに不慣れな方
【定　員】各 3 人程度
【持参物】普段お使いのノートパソコンなど
【申　込】開催の 4 日前までに白木公民館へ
※申込受付時、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ります。

困りごと相談室

いきいき

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。

【日　時】11 月 14 日(土)　10:00～15:00
　　※白木いきいきフェス 2026 内で開催
【主　催】行政相談室実行委員会
【申　込】11 月 9 日(月)までに白木公民館へ
※申込受付時、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ります。

ロビー展

ギャラリーしらき



芸備線写真展

【期　間】11 月 14 日(土)～27日(金)

【協　力】白木高田芸備線ファンサークル

図書室だより



おはなしの木通信（291 号）
おはなしの木グループ

【絵本の紹介コーナー】

おかしのくに

マブリナ　ぶん　え
みやかわ　やすえ　やく



あるひ、ねこが　こねこのために
ビスケットをやこうとおもいました。
ねこは、ざいりょうをまぜて、こねて　のばすと、「かたおし」で
いろいろな　かたちのビスケットをつくりました。
うしやうまや　とり、さかな、ふねや　すいしゃごや、
ひつじかい、せんちょうさん、くまや　ライオンもいます。
ねこが　ビスケットを　かまどのなかに　ならべて
ひをつけると、ビスケットは　おいしそうに　やけてきました。
けれど、そのうちに　あっちっち！あっちっち！といって
みんなにげだしてしまったのです。
さあ、ここからは　ビスケットたちのおはなしです。
そうおもってみてみると、どれも　とっても　おいしそうな
ビスケットたちですよ。

図書ミニ展示



ボジョレー・ヌーヴォ解禁！
ワインにちなんだ本特集



11 月 19 日はボジョレー・ヌーヴォ解禁日
ワインや葡萄に関連した本を特集！
新しいワインの楽しみ方を発見しませんか？

期間中は、貸し出し可能です^^＊
【期　間】11 月 15 日(日)～30 日(月)

図書返却ポスト回収日
- 11 月 1 日(日)
- 11 月 15 日(日)

※前日までに
お持ちください。



ほいくえんであそぼう

◎詳細は各園へお問い合わせください。

★白木いづみこども園（TEL:828-0473）
【日　時】11 月 24 日(火)　10:00～11:30
【内　容】お友だちと遊ぼう（申込不要）
★三田保育園（TEL:829-0001）
①【日　時】11 月 14 日(土)　10:00～11:00
　【内　容】サタデー広場（要申込）
②【日　時】11 月 25 日(水)　10:00～11:00
　【内　容】一緒にあそぼう（要申込）

健康相談室

【相談日】11 月 18 日(水)　10:00～11:00
【持参物】バスタオル（身体測定用）
　　母子健康手帳
【問　合】安佐北保健センター TEL:819-0586

まちのお知らせ

第 13 回 健康ウオーク in 高南

いきいき

【日　時】11 月 29 日(日)　8:30～12:00 頃
　　※少雨決行、荒天時は 12 月 6 日(日)に延期
【集　合】JA 広島市白木支店（受付は 8:30 まで）
【コース】三篠川沿いを歩きます
　　ショート 4.5km ・ ロング 6.0km
【対　象】5 歳程度～大人
　　※小学校 3 年生以下は保護者同伴
【持参物】飲み物
【主　催】第 13 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
【申　込】11 月 6 日(金)までに、高南地区の自治会加入者は各自治会へ、自治会未加入者と高南地区以外の方は白木公民館へ
【その他】参加賞があります！
【問　合】事務局 三吉　TEL:090-8714-1285

白木発見チャレンジ

白木町の自然や歴史、名所を巡って写真と感想を LINE で報告するまち歩き企画です。

【期　間】10 月 31 日(土)　まで
【主　催】白木自然発見実行委員会
【申　込】右の公式 LINE の QR コードより
【問　合】熊谷　TEL:090-8717-1400

芸備線（広島～三次間）開通 111 周年記念とネコ駅長 HIT ひろしま観光大使就任式

【日　時】11 月 1 日(日)　10:00～15:00
【場　所】JR 志和口駅周辺
【共　催】ネコ駅長と地域の未来を考える会、高陽地域・白木地域活性化プラン、鉄道×プロジェクトチーム
【その他】子ども駅長体験、軌道自転車の乗車体験を予定しています。

白木地域包括支援センターから
高齢者のインフルエンザ予防接種のお知らせ



【対　象】接種時に広島市内に住民登録している 65 歳以上の方、60 歳～64 歳の方のうち、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害を有し、その障害が身体障害者手帳 1 級相当である方
【接種の受け方】
広島市内の医療機関に、次のものを持参。（予約が必要な場合あり。）
○住所、氏名、生年月日が確認できるもの
　（マイナンバーカード、運転免許証等）
○自己負担金 1,600 円（免除の方は、代わりに証明書類を持参 ※）
※上記対象者のうち、「生活保護世帯」又は「市民税所得割非課税世帯」に属している方は無料で接種できます。証明書類が必要ですので、保健センターでご確認下さい。
【問　合】安佐北区保健センター TEL:819-0586

介護や認知症について話す支え合いの場

のまどかふぇ

いきいき

【日　時】11 月 21 日(土)　13:00～16:00
　　（内講義／13:30～14:30）
【場　所】白木 Nomad（白木町秋山 406-1）
【参加費】200円（お茶菓子込）
【内　容】認知症の世界を知る！
　　グループワークで行動や考えを学ぼう
【講　師】認知症世界の歩き方公認ファシリテーター
　　きらく鍼灸院 渡邉 政宏 さん
【主　催】SHIRAKI　Nomad
【問　合】TEL:080-5918-4440　※申込不要
※次回は 12 月 19 日(土)の予定です。