公民館だより　2026　12　月号

令和 8 年(2026 年)11 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)

12 月と年始の休館日

12 月 1 日(火)･8 日(火)･15 日(火)
･22 日(火)･29 日(火)～1 月 3 日(日)

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（R8.9 月末現在）

世帯:3, 660 世帯(前月比 +6)
人口:6, 643 人　(前月比 -4)
(内訳:男 3,158 人　女 3,485 人)

こどもクッキング

ほかほか♪冬のごちそうづくり

**からだも心もホカホカ♪になるポトフと、フカフカでおいしいフォカッチャを作ります＾＾＊
デザートにプリンも作りますよ♪**

【日　時】12 月 5 日(土)　9:30～12:30
※ 受付のため、9 時 20 分までにご来館ください。
【講　師】料理研究家　髙村　美由希 さん
【対　象】小学生(1～3 年生は保護者同伴)
【定　員】12 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、食器用ふきん、飲み物
【申　込】12 月 2 日(水)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。

ちびっこあつまれ！

クリスマス会





サンタさんがプレゼントを持ってやってくる！ふれあいあそびや絵本の時間など、楽しいイベントも盛りだくさん！

【日　時】12 月 17 日(木)　10:00～11:30
【内　容】ふれあいあそび、身体測定、育児相談ほか
【対　象】未就学児と保護者(0歳から参加できます)
【定　員】親子 20 組
【持参物】お子様の飲み物　※おみやげがあります
【共　催】安佐北区保健センター、白木公民館
【協　力】人形劇ひまわり
【申　込】12 月 7 日(月)までに白木公民館へ。



しらき季節のまなび

あたたかおもてなしご飯

いきいき

ハーブを使用し、冬のお野菜がちょっとしたおもてなしにぴったりのオシャレな一皿に大変身♪クリスマスに、年末の家族時間にいかがですか＾＾＊

【日　時】12 月 19 日(土)　10:00～13:00
※ 受付のため、9 時 50 分までにご来館ください。
【メニュー】･ハーブ香る！鶏肉と野菜のハーブビネガーあん和え
･白菜と人参のトマトスープ



【講　師】ハーブコーディネーター　原田　綾子 さん
【定　員】16 人
【参加費】1,000 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
【申　込】12 月 14 日(月)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。

暮らしのサロン

シニアのための口腔ケア

いきいき

老化が進むにしたがい噛む力、飲み込む力が衰えてきます。口腔ケアを知ることで、今後の生活を見直してみませんか？

【日　時】12 月 18 日(金)　10:00～11:30
【講　師】歯科衛生士　赤穴　悦子 さん
【定　員】20人
【持参物】筆記用具、飲み物
【共　催】暮らしのサロン、白木地域包括支援センター
【申　込】12 月 16 日(水)までに白木公民館へ。



しらき大人の学び舎



いきいき

姿を消した赤トンボ 絶滅危惧種　アキアカネ

収穫を終えた田んぼを覆いつくさんばかりに飛び、秋の風物詩だった赤トンボの一種、アキアカネ。なぜ絶滅が心配されるほど減ってしまったのか。驚きの衰亡の理由について、専門家に詳しくお話しいただきます。

【日　時】12 月 6 日(日)　10:00～12:00
【講　師】広島市森林公園昆虫館　元職員　坂本　充 さん
【定　員】30人
【持参物】筆記用具、飲み物
【申　込】12 月 4 日(金)までに白木公民館へ。





人権教育講座

いきいき

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らしたい ～人がひとらしく生活するために～

認知症の方の「人権」（人がひとらしく生活する権利）について、日々携わる人としてどのような想いを持って向き合っていらっしゃるか、お伝えいただきます。

【日　時】12 月 16 日(水)　13:30～15:30
【講　師】社会福祉法人三篠会　小規模多機能型居宅介護事業所 SHIRAKI 梯(かけはし)　森山　由香 さん
【定　員】40人
【持参物】筆記用具、飲み物
【共　催】暮らしのサロン、白木地域包括支援センター
【申　込】12 月 14 日(月)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。

～お知らせ～　照明器具取替工事に伴う部屋の利用制限について

白木公民館では、**令和 9 年 1 月 4 日(月)～13 日(水)の間、**照明器具の取り換え工事を予定しており、期間中は利用いただけない部屋があります。空き部屋状況は、工事の進捗に合わせて随時更新していきます。詳しくは公民館までお問い合わせください。

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。

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。

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】12 月 19 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】12 月 17 日(木)までに白木公民館へ

パソコン相談ルーム

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】12 月 4 日・18 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

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】12 月 9 日(水)　13:30～16:00
【主　催】行政相談室実行委員会
【申　込】12 月 6 日(日)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

広島城天守パネル展



広島城の天守の歴史、デザインなどを写真等とともに紹介します。
【期　間】12 月 4 日(金)～20 日(日)
【協　力】広島市役所市民局
文化スポーツ部文化振興課

図書室だより



おはなしの木通信（292 号）
おはなしの木グループ

【絵本の紹介コーナー】



ろうそく　ぱっ

みなみ じゅんこ（作）
アリス館

ろうそく ぱっ もひとつ ぱっ
あかりを ともして クリスマス
ろうそく ふっ もひとつ ふっ おそらは きらきら おほしさま
（ハンガリーのわらべうた）
もりのかわいいどうぶつたちが もみのきにつけたろうそくを
ひとつ ひとつ ともしていきます
そしてふっとろうそくをけしたとき
おほしさまがきらきらとかがやいているのが みえるでしょう
絵本の最後に譜面がついています

図書ミニ展示





「日本各地の郷土料理」

各地で雑煮に違いがあるのは
よく知られていますね。
地域の特産が生きた伝統料理・
郷土料理についての本を特集します♪

期間中は、貸し出し可能です^^＊
【期　間】12 月 7 日(月)～28 日(月)

図書返却ポスト回収日
- 12 月 6 日(日)
- 12 月 20 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】12 月 24 日(木)　10:00～11:30
【内　容】クリスマス会(要申込)
※プレゼントがあります

★三田保育園（TEL:829-0001）
①【日　時】12 月 2 日(水)　10:00～11:00
【内　容】音楽鑑賞（要申込）
②【日　時】12 月 12 日(土)　10:00～11:00
【内　容】サタデー広場（要申込）

まちのお知らせ

健康相談室

12 月はお休みです。
次回は 1 月 27 日(水)を予定しています。

令和 8 年度　しめ飾り作り講習会



【日　時】12 月 20 日(日)
9:00～12:00　（受付 8:35～8:50）
【場　所】白木公民館 3 階ホール
【対　象】6 歳程度～大人
※小学校 3 年生以下は
保護者同伴
【持参物】はさみ
【主　催】高南地区自治会連合会
【共　催】高南 LMO つながり隊、
高南学区子ども会育成協議会、白木公民館
【申　込】11 月 27 日(金)17:00 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
【問　合】事務局 畠山　TEL:090-6416-9985
※ 自治連の費用及び、高南 LMO つながり隊の助成金で運営しています。

白木地域包括支援センターから

交通事故死の約 3 倍？！ 冬の入浴中の事故に要注意！



お風呂の最中、頭が「くらくら」すると感じたことはありませんか？入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に 65 歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年 11 月から 4 月にかけて多く発生しています。

入浴中に溺れる事故を防ぐためには？

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。高齢者だけでなく、家族みんなで、次の六つの対策を心がけましょう。

① **入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく**
② **湯温は 41 度以下、お湯につかる時間は 10 分までを目安にする**
③ **浴槽から急に立ち上がらない**
④ **食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける**
⑤ **お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける**
⑥ **家族は入浴中の高齢者の動向に注意する**

出典：政府広報オンライン「交通事故死の約 3 倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」を加工して作成

介護や認知症について話す支え合いの場

のまどかふぇ

【日　時】12 月 19 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】サックスやギターとボーカルのセッションを楽しみながら、クリスマスソングを歌いましょう
【演　奏】サックス奏者 吉川 展生 さん
ギターと歌のユニット『ジンとおじん』さん
【主　催】SHIRAKI Nomad
【問　合】TEL:080-5918-4440　※申込不要
※ 次回は 1 月 16 日(土)の予定です。