

# やすひがし公民館だより


## 1・2月号

2026年（令和8年）1月4日発行

発行：(公財)広島市文化財団安東公民館  
電話&Fax：(082)878-7683

〒731-0153 安佐南区安東二丁目16番42号  
Email：[yasuhigashi-k@cf.city.hiroshima.jp](mailto:yasuhigashi-k@cf.city.hiroshima.jp)

本紙掲載の安東公民館主催事業の申込受付は、**1月5日（月）9時から**開始します。

開館時間：8時30分～22時 受付時間：8時30分～17時00分（木・金曜日は20時45分まで）  
休館日：火曜日と祝日 1月…（1～3日、6日、12日、13日、20日、27日）2月…（3日、10日、11日、17日、23日、24日）  
\* 公民館利用時は、人との距離をあげ、手洗いや手指消毒にご協力をお願いします。  
\* 講座へのお申し込みの際にお伺いした個人情報には講座に関連した諸連絡以外には使用しません。  
\* は「高齢者いきいき活動ポイント対象事業」です。ポイント手帳をお持ちの方はご持参ください。  
\* 参加費の記載のない講座は無料です。 \* 場所の記載のない講座は安東公民館で開催します。  
\* 特に記載がない限り、電話か窓口でお申し込みください。  
\* 図書館の返却本の回収日（なるべく前日までに回収箱にご返却ください。）  
1月9日（金）・23（金）、2月6日（金）・20日（金）



明けましておめでとうございます。  
今年もよろしくお祈りします。

安東公民館職員一同

## いきいき 女性会研修会

リンパを流して、体の中をきれいにお掃除！リンパビクスですっきりして、心身ともに健康に過ごしましょう。

- ◆日時：2月16日（月）10:00～11:45
- ◆対象：安東学区在住の女性（定員30名 申込順）
- ◆内容：リンパビクスで健康な毎日を
- ◆講師：リンパビクス協会認定インストラクター 助信 菜穂子さん
- ◆持参物：動きやすい服装及び靴、フェイスタオル、飲み物
- ◆共催：安東学区女性会



リンパビクスとは、リンパ節を刺激することで血液・リンパ液の流れを良くし、身体の中の老廃物を排出することを目的とした有酸素運動です。

安佐中学校 PTA 教養講座

## 強くやさしく育つために ～こどもの心に寄り添うかわり方～



「中学生になり、どう接していいかわからない」

こどもが思春期になると、親もとまどいます。

そんなとき、こどもの気持ちがわかれば、寄り添うことができます。

お子さんの成長に応じたかわり方を学んでみませんか。

- ◆日時：1月24日（土）10:00～11:30
- ◆対象：関心のある方（定員30名 申込順）
- ◆講師：心理相談員 宮田 晃さん
- ◆持参物：筆記用具
- ◆共催：安佐中学校PTA



### ◆ 講師紹介 ◆

1977年に大阪大学を卒業し、マツダ(株)に入社。マツダ時代にすべての営みは人の幸せのためと気づき、心理学やカウンセリングを学ぶ。現在は心理相談員として、ブログでの発信や講演活動、生き辛さを抱えるこどもたちや保護者の相談に乗っている。これまでに1万5千人に講演を行い、手紙やメール相談のやりとりは2万7千通を超える。

いきいき 企業団体との連携講座

## やすひがしはつらつ塾

気がつかない間に骨がもろくなる「骨粗しょう症」にならない様、一緒に学びましょう。

- ◆日時：1月14日（水）13:30～14:30
- ◆対象：概ね65歳以上の方（定員20名 申込順）
- ◆内容：「骨密度の現状を知り、元気に歩こう！」
- ◆講師：明乳まつらら広島営業所 所長 赤木 弘明さん
- ◆共催：安佐・安佐南地域包括支援センター



## いきいき クリーン健康ウォーキング安東

健康ウォーキングとコース沿いの清掃活動です。

ゴール後にはビンゴゲーム大会を行います。

皆さんの参加をお待ちしています。

- ◆日時：3月1日（日）10:00～12:00  
※9:30から受付開始。10:00出発【少雨決行】
- ◆対象：どなたでも ◆持参物：ポイント手帳（あれば）
- ◆共催：安東学区社会福祉協議会  
※なるべく事前にお申し込みください。  
詳細は町内回覧又はチラシをご覧ください。



いきいき 高齢期準備講座

## 趣味を見つけよう

### ～エスキーテニスに挑戦～




戦後、広島から広まったとされるエスキーテニス。老若男女だれでも楽しめるスポーツを通して、運動不足解消や余暇活動のきっかけにしてみませんか。

- ◆日時：3月7日（土）、3月28日（土）  
いずれも9:00～12:00
- ◆対象：概ね50歳以上の方（定員12名 申込順）  
※原則2回とも参加できる方
- ◆講師：若葉エスキーテニスクラブ副代表 高羽 優さん
- ◆持参物：室内用シューズ、動きやすい服装、飲み物
- ◆共催：安東公民館学習グループ「若葉エスキーテニスクラブ」

## いきいき いきいき長寿大学

日々の生活を豊かにするため「健康」、「音楽」、「教養」等をテーマに学びます。

◆対象：概ね65歳以上の方（定員各30名 申込順）

日時	内容・講師
1月8日（木） 13:30～15:00	「素敵な音楽で 心と身体をリフレッシュ！」 講師：音楽療法士 ダマリスさん 
2月12日（木） 13:30～15:00	「広島県と民俗 ～神楽と厳島信仰を中心に～」 講師：広島修道大学人文学部 非常勤講師 中道 豪一さん 

## 家庭教育講座

### 令和の時代を生き抜く子どもたちへ

胎内記憶の第一人者である池川明さんと「新しい乳酸菌の教科書」の著者である中村仁さんによる講演会です。

子どもの生まれ持った免疫力について知り、子どもと一緒に成長していく自信につながるお話です。

◆日時:3月1日(日)13:00~16:00

◆会場:毘沙門台小学校体育館(毘沙門台三丁目 1-1)

※駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください

◆対象:小学生の保護者(定員40名 申込順)

◆講師:池川クリニック院長 池川 明さん

次世代型乳酸菌の発明者 中村 仁さん

◆持参物:筆記用具

◆共催:毘沙門台小学校PTA



### 子育てオープンスペース週末編

お子さんを遊ばせながら、おしゃべりをして過ごすという出入り自由のオープンスペースです。気軽に遊びに来てください。

◆日時:1月31日(土)、2月28日(土)

いずれも10:00~11:30

◆対象:0歳~就園前の子どもの保護者

※未就学児であれば上のお子さんの参加も可

◆申込み:不要

◆協力:オープンスペースボランティア

(安田女子大学学生)



### 子育てオープンスペースたんぽぽ

お子さんと一緒に気分転換や子育ての情報交換をする憩いの場です。気軽に遊びに来てください。

◆日時:1月14日(水)、2月18日(水)

いずれも10:00~11:30

※2月は第3水曜日に行われます

◆対象:0歳~就園前の子どもの保護者

◆申込み:不要

◆協力:安東・毘沙門台学区民生委員児童委員協議会

オープンスペースたんぽぽスタッフの皆さん



### パソコン・スマホ相談室

Word、Excelの文書作成やスマホの基本操作などの? (ハテナ)にお応えします。

※質問の内容によっては対応できない場合があります。

◆日時:1月9日(金)、2月13日(金)

いずれも13:30~15:30

(受付は15:00まで)

◆申込み:不要(時間内出入り自由)

◆対象:どなたでも

◆協力:パソコンボランティアの皆さん



### 日本語教室

近所や職場等で日本語を習いたい方がおられませんか。ぜひ、ご紹介ください。

◆日時:1月9日、16日

いずれも金曜日の18:00~19:30

◆講師:安田女子大学日本語教育サークルの皆さん

◆共催:安田女子大学



### グループ代表者会議・大掃除のお知らせ

下記の日程でグループ代表者会議と大掃除を開催します。同一の内容を2日に分けて行います。どちらかご都合のよい日にご参加ください。雑巾をご持参ください。

◆日時:①1月17日(土) 10:00~11:30

②1月18日(日) 10:00~11:30

※駐車場のスペースが限られていますので、自家用車でのご来館はご遠慮願います。



### ふれあいロビー展

●公民館学習グループ「安東写真クラブ」作品展

1月9日(金)~2月9日(月)

●広島修道大学美術部作品展

2月18日(水)~3月13日(金)



## わが町☆インフォメーション

### 安佐南区健康相談室 Tel:831-4944(安佐南区地域支えあい課)

お子様の「育児相談」「身長・体重測定」や大人の「健康相談」「血圧測定」を行います。詳しくは区役所ホームページまたは安佐南区地域支えあい課にお問い合わせください。

◆日時:1月16日(金)、2月20日(金) 9:30~11:00 ◆会場:安東公民館

### 安東学区体育協会

軽スポーツ体験会(モルック)

◆日時:2月15日(日)9:00~12:00

◆会場:安東公民館

多数の参加をお待ちしています!



### 毘沙門台学区体育協会

親子ふれあいジョギング大会及び

ドッジビー大会

◆日時:2月21日(土)9:00~12:00

◆会場:毘沙門台小学校・周辺コース

学校周辺コースを走りましょう



### 安東学区社会福祉協議会 Tel:962-8210(安東学区ふれあいセンター)

「安東学区ふれあいセンター」(困りごとなんでも相談窓口)をご利用ください。

◆開設日:毎週 月~金(祝祭日は除く) 10:00~12:00

◆会場:相田集会所2階 相田二丁目4-37

「安東学区社協 楽しく歌おう安東」※安東学区の住民対象 ※参加費:500円/回

◆日時:2月16日(月)、14:30~16:30 ※1月はお休みです

◆会場:安東公民館

### 毘沙門台学区社会福祉協議会 Tel:870-9060(ふれあいセンター絆)

ふれあいセンター絆行事予定 1月~2月(祝日等についてはお問い合わせください)

そろばん教室	毎週月・水曜日	折り紙教室	第2水曜日・第4土曜日
老人クラブ麻雀	毎週火曜日	おれんじカフェ	第2・4木曜日
わくわく子育て広場	毎週水曜日	びしゃもん台体操絆教室	第2・4木曜日
こども英会話教室	毎週木曜日	メンズサロンクッキング	第2土曜日
小物づくり教室	毎週金曜日	唄声サロン	第2・4土曜日
土曜ランチ	毎週土曜日	スタンドグラスの会	第3土曜日
グランマの会(手仕事)	第3火曜日		
パソコンを楽しむ会	第1水曜日		

学区集会所:社協びしゃもん・結 1月7日水曜日、2月4日水曜日  
・地域文庫(図書の貸し出し)毎週木曜日14時~16時

東集会所:びしゃもんカフェ 第4土曜日

御礼 公民館だよりは次の新聞販売店のご厚意により新聞折込でお届けしています。  
中国新聞安東販売所 中国新聞安中央販売所 中国新聞安南販売所  
中国新聞緑井販売所 読売新聞古市・祇園店 読売新聞安・緑井店