


やすひがし公民館だより

3・4月号

2024年（令和6年）3月1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

開館時間:8時30分～22時 受付時間:8時30分～17時15分（木・金曜日は21時まで）
休館日:火曜日と祝日 3月…5日・12日・19日・20日・26日、4月…2日・9日・16日・23日・29日・30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は講座に関連した諸連絡以外には使用しません。
* 特に記載がない限り、3月1日(金)8時30分から電話か窓口で申込受付を開始します。
*  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下さい。
* 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。
* 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。)
3月1日(金)・15日(金)、4月5日(金)・19日(金)

安東公民館外壁改修その他工事について

3月中旬頃まで、本館の外壁その他改修工事を実施しています。期間中は通常通り部屋の利用はできますが、振動・騒音が生じることがあります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。
また、工事用車両や工事資材の置き場となるため、駐車スペースが減少しています。
ご不便をおかけしますが、自家用車での来館は極力控えていただきますようご協力をお願いいたします。
(予定は変更になることもあります。ご了承下さい。)

リモートで挑戦！初心者 MEN'S クッキング

春から1人暮らしを始める方、料理ができるようになりたいと思っている方、初心者でも簡単で美味しく作れる料理に挑戦してみませんか？ちょっとしたアレンジでバリエーションが広がるメニューを用意しています。
在宅でのリモート実習と公民館での対面実習の2パターンから選んでご参加ください。

- ◆日時:3月16日(土) 11:00～13:00
- ◆対象:男性(男性がいればパートナー、夫婦・親子での参加も可。)
- ◆講師:(一社)「ふるさと楽舎」馬場田 真一さん、吉井 隼平さん



対面実習の申込方法と諸注意

申込み:電話か窓口で3月10日(日)までに安東公民館へ。定員8名。(申込順)
材料費:500円(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、マスク、ふきん(2枚)、三角巾、飲み物
諸注意:安東公民館での対面実習となります。

リモート実習の申込方法と諸注意

申込み:Eメールで3月10日(日)までに安東公民館へ。
定員10名。(申込順)
件名を「リモート料理申込み」とし、本文に①参加者名(ふりがな)、②電話番号、③Zoom 経験の有無を記入して送信してください。
諸注意:Zoomを使った自宅でのリモート実習となります。準備物(食材)やレシピ等講座に必要な情報を3月14日(木)までに安東公民館から返信します。連絡がこない場合は、電話でお問合せください。
※Zoom が使える端末とインターネット接続が必要です。
※Wi-Fi 環境下での参加をお勧めします。



高齢期準備講座 セルフケア 一生ものの編

年齢を重ねると身体の変化に伴う健康への不安や悩みがたくさん出てきます。そのうちのひとつ「尿トラブル」のケアを主な目的とした健康増進のためのトレーニング「イントレ」を体験してみませんか。一緒に一生もののセルフケアを始めましょう！

- ◆日時:①3月10日(日)、②3月24日(日)いずれも14:00～15:30
- ◆対象:概ね50歳以上の方(定員16名 申込順) ※2回とも参加できる方
- ◆内容:骨盤底筋トレーニングや腹式呼吸などを取り入れた尿ケアメソッド「イントレ」の体験
- ◆講師:インナーサポート協会代表 石硯 登貴子さん
- ◆持参物:飲み物、動きやすい服装・靴で参加してください



講座終了後は、月1回から2回活動のグループを立ち上げる予定です。



一緒に野菜を作ってみよう

子どもと作ろう、マイファーム

安東公民館の畑で1年を通して野菜を作ってみませんか？

日程(全13回)			内容
4月	7日(日)と21日(日)	9:30～11:00	畝作り、夏野菜の植え付け
5月	12日(日)又は26日(日)	9:30～10:30	畑の手入れ、成長観察、収穫 ※どちらか都合の良い日にお越しください。 両日参加もOK!
6月	2日(日)又は23日(日)		
7月	7日(日)又は21日(日)		
8月	4日(日)又は18日(日)		
9月	1日(日)又は15日(日)		
10月	6日(日)と20日(日)	畑の手入れと冬野菜の植え付け	
11月	3日(日)又は17日(日)	畑の手入れとサツマイモ掘り	
12月	1日(日)又は15日(日)	畑の手入れ、成長観察、収穫 ※どちらか都合の良い日にお越しください。 両日参加もOK!	
1月	12日(日)		
3月	16日(日)	9:30～11:00	収穫と畑の整地

※野菜の生育状況によって日程やプログラムを延期・変更・中止することがあります。
※上記の日程は、合同で植え付けや収穫などの作業を行う日です。この日以外は、各自で野菜の水やりや草取り、収穫などの作業を行います。

- ◆対象:小学生とその保護者を含むグループ 定員5組(申込順)
※成人の参加が必要です。小学生のみの参加はできません。
- ◆参加費:4,000円/1グループ(苗・種・肥料代等)※初回に集めます。
- ◆持参物:飲み物、タオル、帽子、手袋
※動きやすく汚れても良い服装、運動靴(長靴)で来てください
- ◆締切:3月18日(月)

畑の草取りや水やりなどの手入れを一緒に手伝ってくださるボランティアを募集しています。詳しくは職員へお問合せください。

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。

※4月はお休みです

- ◆日時:3月25日(月)13:30~15:00
- ◆対象:概ね65歳以上の方(定員40名 申込順)
- ◆内容:落語口演会
- ◆講師:広島演芸協会会長
秋風亭 てい朝 さん



子育てオープンスペースたんぽぽ

育児中の方がお子さんと一緒に気分転換や情報交換するための場です。気軽に来てください。

- ◆日時:3月13日(水)、4月10日(水)
いずれも10:00~11:30
- ◆対象:0歳~就園前の子どもとその保護者
- ◆申込み:不要
- ◆主催:安東・毘沙門台学区民生委員児童委員協議会
安東公民館



パソコン自習室

パソコン・スマホ操作の悩みにお応えします。

- ◆日時:3月8日(金)、4月12日(金)
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みなさん



ふれあいロビー展

- 広島修道大学美術部作品展
3月7日(木)~3月28日(木)
- ふれあいセンター絆活動グループ
小物作り作品展
4月8日(月)~4月27日(土)

グループ会員募集

キッズ体操教室(体操)

マット運動・とび箱、鉄棒を中心にスポーツのできる体づくりをしています。体験・見学大歓迎です。

- ◆活動日:土曜日13:30~16:30
- ◆会費:2,000円/月
- ◆対象:小学生
- ◆問合せ:安東公民館



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:3月1日、8日、15日、22日、29日、
4月5日、12日、19日、26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みなさん
- ◆主催:安田女子大学、安東公民館



《公民館利用者の皆様へ》

「ひろしま・やまぐち公共施設予約サービス」のリニューアルに伴う窓口・電話等での予約受付停止について

「ひろしま・やまぐち公共施設予約サービス」のリニューアルに伴うシステム更新のため、下記期間での予約サービスの利用及び窓口・電話等での予約受付等業務を停止します。ご利用の皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

【予約サービスの停止日時】

3月18日(月)0:00~3月19日(火)6:00

※空き施設検索は、
3月18日(月)4:30~3月19日(火)6:00
利用不可

【停止する主な業務】

予約サービス・窓口・電話等における予約申込、
予約変更・取消・利用者登録、利用者情報変更・
削除

※3月18日(月)の施設利用は可能です。
※3月18日(月)は、新たな予約の受付はできませんが、予約済み諸室の使用承認申請書及び使用料は、窓口の受付時間(8:30~17:15)内で受け付けます。

【新サービスについて】

- ・現在の予約サービスに登録されている利用者情報や予約情報はそのまま新サービスに引き継がれます。
- ・新サービスについての詳細は、広島市のホームページまたは、「ひろしま・やまぐち公共施設予約サービス」利用者サイトトップ画面

(<https://yoyaku.e-harp.jp/facility/>)

のお知らせ欄にてご確認ください。

- ・システム更新後の予約サービス URL:
<https://yoyacool.e-harp.jp/facility/>

『安の今昔スタンプラリー』参加イベント

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のゴミ拾いです。知っているようで知らない学区内をゆっくり歩いてみましょう。

ゴール後にはビンゴゲーム大会を行います。会場内で地域の福祉施設のバザーも開催します。

- ◆日時:3月3日(日)9:30集合 10:00出発 12:00頃解散
※雨天の場合はホールでビンゴゲーム大会を開催します。

- ◆集合場所:安東公民館
- ◆対象:どなたでも
- ◆持参物:スタンプラリー台紙(あれば)、ポイント手帳
- ◆申込み:なるべく事前にお申し込みください。
- ◆主催:安東学区社会福祉協議会、安東学区公衆衛生推進協議会・安東公民館
※詳細は町内回覧(公民館にもあります)をご覧ください。



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:3月15日(金)、4月19日(金) 9:30~11:00 ◆会場:安東公民館

安東学区社会福祉協議会 Tel:090-8718-3629(永中さん)

「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:3月18日(月)、4月15日(月)14:30~16:00 ◆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 3月~4月(祝日等についてはお問い合わせください)

土曜モーニングカフェ	毎週土曜日	小物づくり教室	毎週土曜日
おれんじカフェ	第2・4木曜日	パソコンを楽しむ会	第1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	毎週月・木曜日
唄声サロン	第2・4土曜日	遊心書道会	第1・3土曜日
折り紙教室	第2水・第4土曜日	書のひととき	第1木曜日
そろばん教室	毎週月・水曜日	メンズサロンクッキング	第2土曜日
麻雀	毎週火曜日	英語わくわくランド	毎週火曜日
スタンドグラスの会	第2・3水曜日	わくわくマーケット	第2水曜日

次の行事日程については、ふれあいセンター絆へお問い合わせください

・シェルハブメソッド広島 ・革小物づくり教室

学区集会所:社協サロン 3月6日水曜日、4月3日水曜日 ・ひよこ組 毎週火曜日(祝日等は休み) ・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 3月23日土曜日、4月27日土曜日

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 朝日新聞 ASA 安佐南店 読売新聞古市・祇園店
読売新聞安・緑井店