



# 栄公民館だより

QRコード 〒739-0603 大竹市西栄3丁目14番13号 TEL:(0827)53-6688



[sakaekominkn@fch.ne.jp](mailto:sakaekominkn@fch.ne.jp) FAX:(0827)54-0046

公民館だよりは大竹市ホームページにも掲載しています!

休館日：毎週水曜日  
1月1日(木曜日)～  
1月3日(土曜日)年始休業日  
12日(月曜日)成人の日

## 新春のお慶びを申し上げます

旧年中は栄公民館を御利用頂きましてありがとうございました。本年も皆さまの学びのお手伝いに精一杯頑張ってみります。どうぞよろしくお願い致します。

## 1月募集の主催事業

### カラダがよろこぶ健康講座

と き：1月13日(火)10:00～11:00

ところ：栄公民館 大ホール

講 師：明瀬 佳子さん  
(スポーツインストラクター)

内 容：筋力をつけて体温 UP

持参物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、ヨガマット又はバスタオル、飲み物

申込み：不要。



### レッツ!練り切り!

と き：1月24日(土)10:00～12:00

ところ：栄公民館

講 師：伊藤 彰二さん(妹背製菓代表)

内 容：初歩から学べる「練り切り」です。  
昨年受講できなかった方は是非!

持参物：エプロン・手拭きタオル・筆記用具

参加料：1,000円

定 員：16人(申込順)

申込み：1月5日(月)から電話または栄公民館へ。



### おとこの料理教室

と き：1月25日(日)10:00～13:00

ところ：栄公民館 調理室

講 師：越水 栄子さん(料理研究家)

内 容：冷蔵庫にあるものを使って、料理が苦手な男性も手軽に作れる料理を学びます。

持参物：三角巾、エプロン、マスク、筆記用具

材料費：1,000円

定 員：16人(申込順)

申込み：1月5日(月)から

電話または栄公民館へ。



### アンガーマネージメント講座

と き：1月27日(火)13:30～15:00

ところ：栄公民館

講 師：北尾 悦子さん(生き方講座講師)

内 容：自分を見つめなおし、怒りの感情と上手につき合う方法を学びます。

持参物：筆記用具

定 員：18人(申込順)

申込み：1月5日(月)から

電話または栄公民館へ。



### はじめてのメルカリ体験会

と き：1月29日(木)10:00～12:00

ところ：栄公民館

講 師：株式会社ヤクルト山陽 リユースチーム  
専任講師の方

内 容：メルカリに出品する方法を学びます。

持参物：出品のための不用品、スマホ(アプリのインストールができていること)、筆記用具

定 員：16人(申込順)

申込み：1月5日(月)から

電話または直接公民館へ。

※インストールが難しい方は当日

9時30分より登録のお手伝いをします。



### 葬儀まるごと早わかり講座

と き：1月31日(土)10:00～11:30

ところ：栄公民館

講 師：児玉 賢司さん(NPO 全国葬送支援協議会広島支部)

内 容：葬儀の裏話やお布施の目安、仏事のマナーなど葬儀の知識を学びます。

持参物：筆記用具

定 員：24人(申込順)

申込み：1月5日(月)から

電話または栄公民館へ。



## 2月・3月主催事業のお知らせ(予定)

### ■カラダがよろこぶ健康講座 2月10日(火) 10:00~11:00

講師：明瀬<sup>みょうせ</sup> 佳子さん (スポーツインストラクター)

2月は「寒さに負けず身体を動かそう！」です。



### ■歴史講座～広島からハワイへの移民の歴史～ 2月21日(土) 13:30~15:30

講師：田中 泉さん(広島経済大学教授)

なぜ広島から多くの方がハワイへ渡ったのか？その歴史を資料を交えて紐解きます。

### ■スマホ教室(第3回) 2月24日(火) 13:30~15:30

講師：ソフトバンク スマホアドバイザーの方

今回は地図とカメラの活用方法を学ぶ「お出かけ編」とGoogleを使った「調べもの編」です。



### ■ゴミ分別を極めよう 2月27日(金) 10:00~11:30

講師：大竹市環境整備課職員の方

ゴミ分別の仕方やゴミ袋のヒミツ、焼却場の話など担当課の出張出前講座です。



### ■健康講座 こどもレスキュー 3月3日(火) 14:00~16:00

講師：脇谷<sup>わきだに</sup> 孔<sup>こういち</sup>さん(赤十字幼児安全法指導員)

こどもの突然の熱やケガに慌てないための対処法やAEDの使用方法などを学びます。

## 11月の講座レポート

### クリスマス寄せ植え講座

今回はガーデンシクラメンをメインにしたクリスマスの寄せ植えに挑戦しました。寄せ植え講座を通して友達になった受講生もいっしょに、賑やかな講座となりました。同じ素材を使ってもできあがった作品は千差万別、教室がクリスマス一色になりました。



### 健康のツボ講座

ツボはわかるけど、自分のツボがどこかわからないと言われていましたが、講師の方に「ここですよ！」と教えられて気持ちよさと威力にびっくり！タオルを使って行ったストレッチも行いカラダがポカポカになりました。自宅でも挑戦して寒い冬を元気で乗り切ってくださいね。



### スポーツウエルネス吹矢に挑戦

「スパッ!」静かな大ホールに矢が刺さる音が聞こえました。受講者全員が初めての経験でしたが、講師の丁寧な指導で何度か吹くうちに的の中心に当たるようになりました。腹式呼吸で吹くために吹くと汗が出て身体がポカポカしてきました。チームで点数を競って、ストレス解消と運動を楽しんだ2時間でした。



### 歴史講座～日本の世界遺産を巡って～

日本で登録されている世界遺産は現在26件、広島には2件の世界遺産があります。映像を交えた講師のわかりやすいお話で、あっという間の2時間でした。受講者からは、「次は外国の世界遺産の話も聞きたい」との要望がありました。



## ひまわりさかえこども園 たんぽぽ2組 (2歳・3歳児)

### テーマ:「うまのおやこのおさんぽ」

新年に向けて、馬の親子が仲良くおさんぽをしている作品を届けてくれました。自分達で塗り方や貼り付け方を工夫して、楽しみながら作りました。2025年も素敵な作品をありがとうございました。2026年も楽しい作品を届けてください。皆楽しみにしていますよ！

