



編集：地御前市民センター 〒738-0042 広島県廿日市市地御前三丁目10-5
電話(0829)36-2360 FAX(0829)36-2361 <https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/jigozensc/>
地御前地区の人口と世帯数（令和6年3月1日現在）【男性3,519人 女性3,897人 合計7,416人】【3,467世帯】

4月は旧暦で「卯月（うづき・うつき）」とも言います。諸説ありますが、「卯の花（ウツギの花）が咲く月」が省略された呼び名が当てはめられたことが由来と言われています。ここ地御前でも、さまざまな草木が花を咲かせる季節。この時期になるといつも、新沢としひこさんの『はじめの一步』という歌を思い出します。

主催講座のご案内

募集 「ふれあい体操」
日 4月5日（金）
10時～11時30分
「お楽しみ会」もあります。
4月19日（金）
10時～11時30分
場 地御前市民センター 講堂
主 地御前シニアクラブ連合会
共 地御前市民センター
詳 チラシにて

募集 「ふれあいサロン」
学んで防ぐ消費者トラブルと落語で爆笑！マジックで驚きをお楽しみください。
日 4月18日（木）
13時30分～15時30分
場 地御前市民センター 講堂
主 地御前シニアクラブ連合会
共 地御前市民センター
詳 チラシにて

市民センターからのお知らせ

令和6年度地御前市民センター自主活動グループ紹介です。
新しく「学び」を始めようという方へ、地御前市民センターの自主活動を紹介します。気になる教室があれば、ぜひ、連絡ください。
まずは体験からです！

令和6年度
地御前市民センター 自主活動グループ（クラブ）

曜日	クラブ名	内容	第1週	第2週	第3週	第4週	活動時間	会費	会員募集
月	ヤングシニアの健康体操(A)	健康体操	○		○		10:00～11:30	1,000/月	無
月	水墨画クラブ	水墨画	○		○		13:00～15:00	4,000/月	○
月	フォークダンスクラブ	フォークダンス		○		○	10:00～12:00	1,500/月	○
月	ヤングシニアの健康体操B	健康体操		○		○	13:30～15:00	1,000/月	○
火	メンズクッキング	男性料理	○				9:30～12:30	1,500/月	○
火	大正琴 カサブランカ	大正琴	○		○		9:00～12:30	2,500/月	○
火	コーラス野いちご	コーラス		○		○	10:00～12:00	2,000/月	○
火	パソコン楽遊会 B	パソコン		○		○	10:00～12:00	1,500/月	無
水	生花 クラブ	生花	○		○		13:00～16:30	2,500/月	○
水	書道 クラブ	書道	○		○		13:00～15:30	2,000/月	無
水	大正琴 カトレア会	大正琴	○	○			9:00～12:00	2,000/月	○
水	地御前 仲よし会	カラオケ	○		○		13:00～17:00	4,000/6ヶ月	○
水	陶芸クラブ陶友	陶芸		○		○	9:00～12:30	3,000/月	○
水	卓球B	卓球	○	○	○	○	19:00～21:00	500/月	○
木	ヨーガ（2）	ヨーガ	○		○		10:00～11:00	1,500/月	○
木	健康マージャン楽遊会	マージャン	○	○	○	○	13:00～17:00	200/月	○
木	楽しく英会話	英会話	○	○	○	○	13:15～14:15	2,500/月	○
木	ヨーガ1	ヨーガ		○		○	10:00～11:00	1,000/月	○
木	地御前パソコン楽遊会Aコース	パソコン		○		○	14:00～16:00	1,500/月	無
金	あかしや	コーラス	○		○		13:30～15:30	2,000/月	○
金	ペン習字クラブ翔友会	ペン習字		○		○	13:30～15:30	2,000/月	○
金	リメイク 和	和服リメイク		○			13:00～17:00	500/年	無
土	リメイク 和	和服リメイク				○	13:00～17:00		無
土	大正琴 琴美会	大正琴	○		○		9:00～12:30	2,500/月	○
土	大正琴 琴友会	大正琴		○		○	13:00～17:00	2,500/月	○
日	囲碁クラブ	囲碁	○		○		13:00～17:00	100/月	○

令和6年(2024)3月19日現在

募集 「地御前民謡伝承講座」
盆踊りや俵踊りで聞き親しんだ伝統民謡を後世に歌い継ぐために練習をしています。
新しい仲間を募集しています。
まずは見学からいかがですか？
日 4月19日（金）19時～20時
場 地御前市民センター 講堂
対 地御前の民謡に興味のある方
どなたでも
主 無料

募集 「史跡巡りすごろく作り」
どんぐりクラブ会員と一緒に活動しませんか。
日 5月18日（土）
9時30分～11時
場 地御前市民センター 講堂
講 自治会文化事業部員
対 小学2～6年生
定 5名（定員になり次第締め切り）
主 100円（当日受付にて）
共 ハサミ、お茶
申 市民センター窓口かお電話で
受 4月1日（月）～26日（金）
主 地御前地区自治会文化事業部
共 地御前市民センター

主催講座の様子

3/1・15(金) 10:00～11:30
「ふれあい体操」



センターが再び開館して最初の講座。ひさしぶり！、センターきれいになったね～、元気だった？という会話があちこちで聞こえていました。4ヶ月は長かった～と感じる、前のめりの参加者たち。そして、新たに参加される方が3名も!!何より楽しそうな笑顔と笑い声が嬉しいです。
3/1(31名) 3/15(32名)

3/5・19(火) 10:00～11:00
みにーず



久しぶりにセンター和室での活動が始まりました。綺麗になったセンター内をみんな喜んでくれていました。

「最終回は焼き菓子を用意してみんなで楽しくすごそうね！おむすびを持ってこようね！」と話し合い次回が楽しみです。

初回時には寝っころがっていた赤ちゃんが、今ではすっかりお兄ちゃんです。楽しかったね。また遊びに来てくださいね。

4月行事カレンダー		
1	月	
2	火	自治会三役会 【自治会】
3	水	
4	木	
5	金	ふれあい体操(10時～) 【シニア】
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	野坂中学校入学式 地御前小学校入学式 【学校】
10	水	ママサロン(10時～) 民児協定例会 (13時～) 【民児協】
11	木	
12	金	わいわいサロン (13時30分～) 【自治会】
13	土	
14	日	地御前地区自治会総会 【自治会】
15	月	
16	火	お達者クラブ(13時30分～) 【民児協】
17	水	クラブ代表者会議 (10時～) まつり実行委員会
18	木	ふれあいサロン(13時～) 【シニア】
19	金	ふれあい体操(10時～) 【シニア】 民謡伝承講座(19時～)
20	土	
21	日	アジアトライアスロン選手権 【市】
22	月	
23	火	企画運営委員会(14時～)
24	水	
25	木	ちょっとひといきカフェ(10時～) 【民児協】
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日 休館日
30	火	

行事カレンダー内の団体名について
予定表の【】内は事業を主催する団体を示しています。
【企画】 地御前市民センター企画運営委員会
【人権推】 地御前地区人権啓発推進協議会
【自治会】 地御前地区自治会（各事業部）
【自主防】 地御前地区自主防災会
【郷土文化】 地御前郷土文化保存会
【シニア】 地御前シニアクラブ連合会（旧 地御前長寿連合会）
【民児協】 宮内・地御前地区民生委員児童委員協議会
【市】 廿日市市
【公衛協】 廿日市市公衆衛生推進協議会地御前地区連絡会
【学校】 野坂中学校、地御前小学校

地御前地区自治会

報告 ◆環境衛生事業部
「じごぜん花壇」花植え
2/26(月) 10:00～11:00



風が吹く寒い朝でしたが、天候に恵まれ作業は順調に進みました。改修工事のため例年より遅れましたが来館される人々の癒しになればと、会館入り口付近の花壇に花を植えました。また今年は新しくなった市民センターの開館を祝うために、色とりどりの花々をプランターにも植えました。みなさんに喜んでいただけるかな？

地御前地区自主防災会

ひとくち防災メモ



3月17日(日)
「特別防災訓練」

まず、能登半島地震で犠牲となられた方々へのお悔やみと、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

災害は忘れたころにやってくると言われていましたが、近年は復旧復興がままならないうちに、次々とやってきます。防災の情報共有を目的に「ひとくち防災メモ」を始めます。写真は、3月17日に実施した防災訓練での「起震車」の様子です。

(文) 地御前地区自主防災会会長 吉本恒雄

市民センターからのお知らせ

ロビー展示
野坂中学校美術部作品展
2年生授業 粘土作品展



美術部作品は、猫の写真を見て、鉛筆で模写。目の輝き、毛並み、リアルに模写しました。そのほか、アニメや空想の世界も。

2年生の授業作品は粘土。不思議な生き物たちを空想しました。今にも動き出しそうです。

展示期間
3月19日(火)～4月19日(金)

主催講座の様子

3/6・3/13(水) 9:30～11:30
「インナーマッスルケア」



インナーマッスルについて知り、座りっぱなしが、なぜ体に悪いのかを学びました。自分の骨盤の位置を確認し、気づいていない体のゆがみや姿勢の悪さに気づき、改善するためのトレーニング・ストレッチを体験し、1週間の宿題。

さて、宿題をやった方の効果は???トレーニングが、地味で地道な取り組みだって痛感し、けれど、効果は絶大だと感じました。

参加者18名

募集 ◆保健体育事業部
「ハツラツ! 地御前交流ウォーキング」

日 5月11日(土) 9時～午前中
場 地御前市民センター スタート ゴール
講 松本 直子先生
定員50名
定員50円
講師をおむかえしての交流ウォーキングです。
詳 ポスター・チラシにて

報告 ◆第5回
じごぜんペタンク大会」
2/24(土) 9:00～12:00

ハッピーオレンジのオープニングで始まりファミリーチームを含む、全12チームで試合をしました。今回は、コートを作らずグラウンドを自由に使う方法で皆さん、歓声を上げながらペタンクを楽しみました。

地御前シニアクラブ連合会

報告 ◆グラウンドゴルフ(GG)月例会
3/4(月)キラキラ公園
参加者51名

【順位】男性 【順位】女性
1位 掛本(砂皇) 1位 平山(新・田)
2位 崎村(新・田) 2位 若井(新・田)
3位 首藤(堀) 3位 東(金剛寺)

◆パークゴルフ(PG)月例会
3/8(金)廿日市市パークゴルフ場
参加者19名
【順位】
1位 吉岡(北・中) 2位 作元L(堀)
3位 東L(金剛寺)

◆市老連主催グラウンドゴルフ大会
3/14(木)宮園運動公園
参加者92名
4位森崎(港・扇) 5位掛本(砂皇)

問 掛本 電話090-4143-5494
次回案内
GG 4/1(月)・PG 4/12(金)

3/7(木) 10:00～11:30
「脳トレ」で楽しく脳を活性化



地御前在住の山本祐加さんから、楽しく「脳トレ」を学びました。はじめに脳の仕組みを知り、山本さんがランダムな言葉を瞬時に20個記憶する!?ことに驚愕。そして、記憶法を学び、私たちも20個記憶できることを体験。脳は、ずーっと活性化するそうです。

参加者17名

3/12(火) 13:30～14:30
「謡曲」体験講座



「謡曲」とは、能の声楽(言葉・台詞)にあたる部分。地御前在住の重本さんに謡曲「鶴亀」を披露してもらいました。腹の底から大きな声を出すことを参加者がひとりずつ体験。繰り返すうちに少しずつ声が出始めましたが、難しい。

何名か集まれば、教室として教える、との申し出もいただきました。参加者5名

地御前地区

人権啓発推進協議会

報告 3/9(金) 13:30～15:00
「発見! 共感! インドネシアってどんな国?」



スライドで現地の様子や伝統織物、テヌンの販売計画など開きました。17,500の群島国家で人口は約2億7千万人比率は30代が最も多い国。思わずみなさんの声もれました。学生さんの指導で現地のゲームをわいわい楽しみインドネシアのお菓子やコーヒーを頂きながらグループで交流を深め発見と共感が出来た。あっという間の交流会でした。

有難うございますのインドネシア語「テレマカシ」で閉会しました。

宮内・地御前地区
民生委員児童委員協議会

募集 「ちょっとひといきカフェ」

みなさまのお陰でこの度1周年を迎える事ができました。どんな出会いがあるか楽しみです。

4月25日は1周年サプライズを企画しております。いつものお菓子と飲み物遊びとお昼うどんの販売もあります。ご近所の方にも声をかけて一緒においでくださいお待ちしております。

日 4月25日(木) 10時～16時
場 地御前市民センター
対 どなたでも
対 100円(中学生以下は無料)
対 不要
主 宮内・地御前民生委員児童委員協議会
問 地御前地区民生委員児童委員 吉本景子 電話36-1525

報告 2月はお茶席と手作り雛飾りでした。お抹茶と手作り羊羹に頬をゆるめ、雛飾りに目を細め、赤ちゃんをあやしてにこにこ、小学生は神妙な顔でお点前体験、お抹茶は苦手短時間でも楽しそうでした。

報告 「ママサロン」
宮内市民センター



樽岡先生の明るい指導のもと、お母さん達は大好きだよとの思いいっぱいでのベビーマッサージ、みんな大きくなってね。

4月は、地御前市民センターで「ヤクルトさんの離乳食指導」をします。

※ママサロンの申込みは
QRコードまたは
ショートメール



問 佐々木真弓
電話 090-7597-4514
まで 当日参加OK

インフォメーション

地御前市民センター



開館時間 9:00～21:30
使用申請・講座等受付時間
祝日を除く平日 9時～17時
休館日 祝日
年末年始
(12/29～1/3)
電話 0829-36-2360
FAX 0829-36-2361

講座の手話通訳・要約筆記について

主催講座で手話通訳・要約 筆記が必要な方は、講座の3週間前までにご連絡ください。

略字記号の説明

募集記事やお知らせの中にある「日」などの略字記号(アイコン)は以下の事柄を表しています。

日	日時	主	主催
場	場所	共	共催
講	講師	申	申込み
対	対象	他	ほか・特記事項
定	定員	問	問合せ
¥	参加費	内	内容
持	持参物	×	締切
受	受付期間	詳	詳細

地御前市民センターたより
設置場所について

- ・廿日市市内全市民センター
- ・はつかいち市民図書館
- ・JAひろしま農業協同組合 地御前支店
- ・地御前郵便局
でもご覧になれます。

廿日市市からのお知らせ

アジアトライアスロン選手権
(2024/廿日市) 開催!

今年開催されるパリ2024オリンピック競技大会への出場を掛けて、アジアのトップアスリートが廿日市市内を疾走します! 沿道からの熱い応援を待っています!

日 4月21日(日)
場 フィニッシュ会場
ゆめタウン廿日市西側駐車場

エリート男子 7:30 スタート
エリート女子 9:30 スタート
エイジ(一般選手)・リレー
11:30 スタート

～事務室から～

4ヶ月ぶりに再会でき、あいさつを交わす喜びを感じる1ヶ月間でした。「元気だった?」に始まり、「エレベータが英語をしゃべる」「トイレがきれいになったね」「多目的トイレがひろーい」「自転車置き場がなくなった～」と反応はイロイロです。

まずは寄っていただき、新しく便利になった市民センターを感じてみて欲しいです。驚くこともいっぱい!あるのですよ。今後、紹介しますね。