

大野東市民センターだより

令和7年5月1日発行 No.41

〒739-0414 廿日市市宮島口東二丁目12番5号 大野東市民センター

TEL 0829-56-1013

開館時間 9:00~21:30

FAX 0829-56-3312

※施設使用申請受付 平日の9:00~17:00

URL <https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/onohigashisc/>

5・6月号

ホームページはこちらから



ひとりで抱えない介護の時間 ~学んで話して、心が軽くなる6つのヒント~

介護が始まると、知らないことや不安なことがたくさん出てきませんか。ちょっとした介護の知識を学んだり、同じ立場の人とおしゃべりしたり、ムリなく、ほっとできる時間を大切にしたい連続講座をつくりました。介護真っ最中の人、これからのために知っておきたい人も、興味があるテーマだけ参加してもOK。ちょっと聞いて安心、話してホッとする、そんな時間を、いっしょに過ごしましょう。



回	日 時	テ ー マ	教えてくださる人たち
1	6月25日(水) 10時30分~12時00分	気持ちに寄り添う、介護技術 ~動かし方は「感じること」から始まる~	もみじケア株式会社

【第2回以降の予定(テーマは変更することがあります)】

2	8月	認知症の理解とやさしい関わり	ただいま 準備中! (決まり次第お 知らせします)
3	10月	介護に役立つ栄養と簡単レシピ	
4	12月	介護経験者の話を聞いてみよう	
5	1月	介護者の心と身体を守るセルフケア	
6	2月	施設を考えるとときに知っておきたいこと	

ところ 大野東市民センター
定 員 各回30人程度
申込み
お電話か ▶▶▶
申込フォームから



わたしのカラダ、今どんな感じ? ~体組成&骨密度測定会~

R8年2月に
再び開催予定!



自分のカラダのこと、どれくらい知っていますか?
「変化が見える健康づくり」を応援する測定会を開きます。
体脂肪・筋肉量・基礎代謝などの「体組成」に加え、骨密度
のチェックや、栄養士による栄養相談も受けられます。
まずは、今のカラダの状態をチェックしてみましょう!

と き 6月20日(金) 13:30~15:30
ところ 大野東市民センター 1階 多目的ホール
協 力 廿日市記念病院・大野支所健康福祉係
定 員 30人(1時間あたり15人程度)
申込み お電話か申込フォームから▶▶▶



「大野東市民センターメンバーシップ」募集中!

大野東市民センター登録クラブ 「はつ笑いクラブ」体験会

これまでに培ってきた経験やスキル、そして「ちょっとやってみたい」という気持ちを、まずは市民センターで生かしてみませんか?

「子育ての経験を生かしたい!」
「自分の好きなことを、地域の人と分かち合いたい!」
「空いた時間に、ちょっとだけ関わってみたい!」

そんな思いを持つ人を、募集しています。
関わり方は人それぞれ。
できるときにできることを、無理なく。
いつでも、やめても、また始めてもOK。
続けることより「つながっていること」を大切にします。

市民センターは地域の「ラーニング&アクティブセンター」。
みんなが、教える人にも学ぶ人にもなる場所です。
まずはお気軽にお問い合わせください。

応募はこちらから▶▶▶

活動の様子は
こちらから



体験会を続けてきた「笑いヨガ」は、はつがいちの「はつ」、縁起のよい初笑いの「はつ」、笑いヨガして元気ハツラツの「はつ」をコンセプトに「はつ笑いクラブ」としてスタートしました。

入会希望の人はもちろん、体験してみたい人もOK。どなたも思い切り笑って体を動かしましょう。



と き 5月10日(土) 13:30~15:00
ところ 大野東市民センター 2階 研修室4
対 象 どなたでも(お友だち同士、ご家族でどうぞ!)
講 師 ラフターヨガ認定ティーチャー
鵜飼 美智子 さん

申込み お電話か
申込フォームから▶▶▶



メンバー
シップ企画

子育て中の
食卓を応援！

わちゃ
わちゃ

ライブキッチン

調理のコツや栄養のことなど、料理の実演を見るだけで学ぶ大人気企画です。おかずのレパートリーが増え、子育て中の「うちごはん」が楽しくなりますよ。

と き 5月13日(火) 10:30~13:30

※ワンプレートランチ付き

ところ 大野東市民センター 2階 調理実習室

対象 子育て中で毎日のお料理に悩んでいる人

シェフ NPO 法人日本食育協会

上級食育指導士 安部 美恵子 さん

参加費 500円 ※材料代として当日集めます。

申込み お電話か申込みフォームから▶▶▶



メンバー
シップ企画

元ナース「ますみさん」の よもやま噺

自分に合う病院の選び方、お医者さんへの上手な聞き方など、長年、現場で働いていた元ナース「ますみさん」が、医療にまつわる素朴な疑問やお悩みにやさしくお答えします。気軽に話してみませんか。

と き 6月24日(火) 13:30~15:00

ところ 大野東市民センター 2階 研修室4

お話して下さる人 小笹 ますみ さん

参加費 100円 ※ワンドリンク代です。

申込み お電話か申込みフォームから▶▶▶



メンバー
シップ企画

大人のための読み語り

音で味わう絵本の世界

だれかに絵本を読んでもらう、それはこどもの頃の記憶だけ、と思いませんか？

2か月に一度、静かに続いている「大人のための読み語り」は、大人だからこそ楽しめる絵本の世界へ旅をします。自分のための小さなごほうびに、ぜひどうぞ。初めての方も、安心してお越しください。

と き 5月21日(水) 10:30~11:30

ところ 大野東市民センター 1階 キッズルーム

定員 10人程度 ※こどもさんも一緒にどうぞ

参加費 100円 (ハンドドリップコーヒー代)

申込み お電話か申込みフォームから▶▶▶



みんなの助産師相談室@おおのひがし

妊娠中や出産後の人の悩み、子育てに関する心配ごとなど、地域の助産師がまずは話をお聞きします。気軽におしゃべりしにきてください。

相談日 5月23日(金) 13:00~15:00

ところ 大野東市民センター 1階 相談室

相談員 みんなの助産所 代表助産師 小林 まりあ さん

※申込みフォームから予約できます。

※オンライン相談もできます。

※予約なしでも OK です。▶▶▶



こどもの居場所

5月15日(木)・5月29日(木)

6月19日(木)・6月26日(木)

いずれも 15:00~17:00

おやこのおはなし会
~おひざにだっこ~

5月15日(木) 6月19日(木)

いずれも 10:00~ 30分程度

ひろしまおもちゃ病院
おおのひがし

5月25日(日) 6月22日(日)

いずれも 10:00~12:00

~地域のトピック~



大野第2区 給食・配食ボランティア
はつかいちさくら賞を受賞！



廿日市市の地域福祉の推進、生活支援体制づくりに貢献したことが讃えられ、「はつかいちさくら賞」を受賞されました。関係者の皆さん、おめでとうございます！

※詳しくはこちらから▶▶▶



INFORMATION

令和7年度大野東市民センター登録クラブ紹介

大野東市民センターでは、自主活動に取り組む38のクラブが登録しています。

新しく「学び」を始めたいと思っている皆さん、まずは体験から始めてみませんか。

気になるクラブがあればお知らせください。

※一覧表はこちらから▶▶▶



たくさんの本の寄贈、ありがとうございました

昨年度1年間で合計300冊の本を寄贈いただきました。皆さんからいただいた本は、さまざまな年代の方に楽しんでいただいています。図書コーナーが、気軽にすぐせる心地よい場所になるようこれからも整えていきます。

お気に入りの一冊を探しに、図書コーナーへぜひお立ち寄りください！



ところ 大野東市民センター 1階 相談室

暮らしの中での困りごとを相談してみませんか？



相談無料
予約不要

行政書士相談	心配ごと相談所	司法書士相談
相続・遺言や離婚、成年後見、空き家など	日常生活上の悩みごと、対人関係など	相続・登記など身近な法律相談
5月9日(金)・6月13日(金) 13:30~16:30	5月22日(木)・6月26日(木) 13:00~16:00	5月27日(火)・6月24日(火) 13:30~16:30
廿日市市役所 人権・市民生活課 ☎0829-30-9147	廿日市市社会福祉協議会 大野事務所 ☎0829-55-3294	司法書士 野坂亮介事務所

手話通訳・要約筆記 大野東市民センター主催の講座等で手話通訳、要約筆記が必要な方は、各講座の3週間前までにご連絡ください。



移動図書館
たんぽぽ号

5月2日・5月16日

6月6日・6月20日

いずれも金曜日 14時10分~

休館日

5月3日(土・祝) 憲法記念日

5月4日(日・祝) みどりの日

5月5日(月・祝) こどもの日

