



地御前市民センター
ホームページ

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7年3月1日現在）【男性3,494人 女性3,901人 合計7,395人】【3,495世帯】

市民センターからのお知らせ

令和7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、ご連絡ください。

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 2,000/月 無
月	水墨画クラブ	水墨画	○	○			13:00~15:30 4,000/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 無
火	メンズクッキング	男性料理	○				9:30~12:15 1,500/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コース	パソコン		○	○		10:00~12:00 1,500/月 無
水	生花クラブ	生花	○	○			13:20~16:00 2,500/月 ○
水	書道クラブ	書道	○	○			13:00~15:30 2,000/月 無
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 3,500/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		○	○		10:00~12:00 1,500/月 無
金	ペン習字クラブ 翔友会	ペン習字		○	○		13:30~15:30 2,000/月 ○
土	大正琴 皐月会	大正琴	○	○			9:00~12:00 500/月 ○

※入会及び見学を希望される方は、お問い合わせください。 令和7年(2025)3月17日現在
地御前市民センター 電話36-2360（お問い合わせ 平日9:00~17:00）

主催・共催講座の様子

3/7・21(金) 10:00~11:30
「ふれあい体操」



早い人は30分前には会場入りし、おしゃべり。元気だった？から始まり、季節、体調、家族いろんな話題があちこちで。木路さんの楽しい挨拶に始まり、綾さんの軽妙な語り口の説明。間違っって笑って、そして楽しく体を頭を動かす楽しい時間。

参加者3/7 24人、3/21 25人

3/9（日） 13:30~15:00
ギリシャ神話の笛
「パンパイプ コンサート」



ギリシャ神話の牧神パンが吹いた笛から名前がついたというパンパイプ。野の花が風に揺られるときに花たちが歌っている、しゃべっている、その音がパンの音。ピアノとの共演がとてもステキ。パンパイプの優しい音色と音楽の中に、鳥のさえずりも聞こえたような。どの曲もうっとり聞き入りました。

参加者72人

3/6(木)・14(金) 10:00~11:30
「選択理論心理学で
しなやかに生きよう」



50の質問で自分の特性を知り、欲求を満たす方法や行動の選び方を学びました。家族や友人との関わり方、脳の働きを知って自分の行動を選べたら、まずは自分が楽になり、明日の暮らしが豊かになるはず。

参加者13人

3/15(土) 9:30~11:00
「どんぐりクラブ」お別れ会



令和6年度最後のどんぐりクラブは、お別れ会を行いました。
一年の振り返りで動画の鑑賞、じゃんけんゲーム、ピンゴゲーム等を行い楽しい時間を過ごしました。最後に6年生4名の人々が最後となるので、一足先に卒業生を送り出し最後を締めくくりました。

主催・共催講座のご案内

募集 「地御前民謡伝承講座」
盆踊りや俵揉み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18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
￥ 無料

募集 「ふれあい体操」

日 4月4日(金)
「お楽しみ会」もあります。
4月18日(金)
10時~11時30分
100円
時
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 第100回
「ふれあいサロン」

日 4月17日(木)
13時30分~15時30分
場 地御前市民センター 講堂
■知るは最大の武器！
学んで防ぐ消費者トラブル
通信販売や訪問販売、特殊詐欺など最新情報を学びます。
講師 消費生活センター 溝下祐子
■～オカリナと旅に出よう♪～
出演 わたぼうし(大野東市民センター)
曲目 高原列車は行く♪
人生いろいろ♪ ほか

￥ 100円（会員以外は300円）
日 4月10日(木)
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 **記念品あり♥**

3/18(火) 10:00~11:00
「みにーず」



3/18はみにーず最終日でした。ふりまわして叩いていた太鼓も、リズムにあわせて響かせることができるようになっていく姿を見ると成長を感じます。講座のあとのお別れ会のお弁当も、皆で楽しく頂きました。また会えるのを楽しみにしています。

参加者13人

3/19(水) 10:00~10:15
「消防避難訓練」

2階調理室が火事を想定して、消防避難訓練を実施しました。現場の確認、初期消火、そして119番通報。館内の利用者を隅々まで確認して、避難誘導。どの経路で逃がすのか、非常階段への案内など、職員としての役割を改めて確認しました。最後に水消火器で消火訓練。何事も訓練が大事です。

4月行事カレンダー		
1	火	
2	水	三役会 【自治会】
3	木	
4	金	ふれあい体操(10時~) 【シニア】
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	運営委員会 【自治会】
9	水	ママサロン(10時~) 【民児協】
10	木	
11	金	わいわいサロン 【自治会】
12	土	
13	日	地御前地区自治会総会 【自治会】
14	月	
15	火	お達者クラブ(13時30分~) 【民児協】
16	水	
17	木	ふれあいサロン(13時30分~) 【シニア】
18	金	ふれあい体操(10時~) 【シニア】 「音楽のチカラで暮らしを豊かに②」(13時30分~) 地御前民謡伝承講座(19時~)
19	土	きずな食堂(11時~) 【自治会】
20	日	
21	月	
22	火	企画運営委員会（13時~）
23	水	
24	木	ちょっとひといきカフェ(10時~) 【自治会】 きずな食堂(11時~)(17時~) 【民児協】
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	昭和の日 休館日
30	水	クラブ代表者会議(10時~)

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名を示しています。
【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】 市内・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

地域の伝言板 地域団体からの情報や行事などをお知らせします。

地御前地区自主防災会

チャレンジ防災クイズのご案内

「自分の命は自分で守る」をテーマに、「防災を他人事ではなく自分事として考えよう」を第一歩として、5月号から9回にわたってクイズを掲載します。応募いただいたクイズの正解者の中から、毎回抽選で1名の方に素敵な景品をプレゼント。解答用紙は地御前市民センターにあります。解答と必要事項を記入して、『チャレンジ防災クイズ解答BOX』と書かれている箱に入れてください。×切は毎月月末です。当選者は翌々月にこのクイズ欄で発表します。

また、1年間、毎回クイズに応募された方の中から、正解・不正解に関わらず抽選で5名の方に素敵なプレゼントを用意しています。

皆さん、チャレンジ防災クイズで防災意識を高めましょう！

(文) 地御前地区自主防災会女性部会

主催・共催講座の様子

2/20(木) 13:30～15:30
「ふれあいサロン」



フレイル予防とバランスの良い食事について学びました。クイズ形式で、タンパク質をしっかりと取ることが大事で量は手のひらサイズ、しっかり意識します。

後半は、コーラス野いちごの講師、大橋さんによる春をテーマに、日本の歌と魅惑のシャンソン、カンツォーネを、声量たっぷりのすばらしい歌声で楽しみました。

参加者103人

3/13(木) 13:30～15:30
「ふれあいサロン」



渡邊歯科医師と佐々木歯科衛生士から口から始める健康づくりとして、口の機能や嚥下機能と誤嚥性肺炎について学びました。口の周りや舌を動かす体操を毎日続けることが大切。

後半は葡萄亭わいんさんの落語。面白おかしく身近な話に笑い、特に「読書の時間」はドキドキ・ヒヤヒヤの連続。会場はクスクス、にんまり、笑い声があちこちで。

参加者106人

ロビー展示
野坂中学校 美術科



中学1年生のレタリング作品と、中学2年生の粘土作品を展示しています。

展示期間

3月21日(金)～4月20日(日)

地御前地区

人権啓発推進協議会

報告 「人権とコミュニケーション」
～心を紡ぐやさしい社会～

3/1(土) 13:30～15:30



お互い相手に配慮できるやさしい社会づくりのために、人との向き合い方、話し方、言葉の使い方などを学びました。よくある間違っ言葉遣い之説明では、気づかずに使っている言葉が結構ありました。

参加者17人

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

3/5(水) キラキラ公園

参加者39名

【順位】 男性 【順位】 女性

1位 崎村(新・田) 1位 永本(南・桃山)

2位 野崎(南・桃山) 2位 宮本(北中)

3位 牧野(海晴丘)

◆市老連主催グラウンドゴルフ大会

3/6(木) 宮園運動公園

参加者99名

1位 東 3位 掛本

◆パークゴルフ(PG) 月例会

3/14(金) 廿日市市パークゴルフ場

参加者24名

【順位】

1位 三浦(新・田) 2位 平山(新・田)

3位 吉岡(北・中)

問 掛本 電話090-4143-5494

次回案内 (月例会)

GG 4/7(月)・PG 4/11(金)

市民センターからのお知らせ

クラブ員を募集しています

ヨガ(2) クラブ

初心者、高齢の方も大歓迎です。一度見学にいらしてくださいませ。

日 第1・3 木曜日

10時00分～11時00分

¥ 1,000円/月

問 地御前市民センター

講堂に
新しい「長机12脚」が入りました！



新しいものに入れ替えていく取組みの第一歩です。

地御前地区人権啓発推進協議会

第48回(令和6年度)廿日市市人権標語の部 最優秀賞

○大切に 人の命は 一つだけ
○多様性 差別しないで 認め合う
○君は君 世界で一人の 宝物

宮内・地御前地区

民生委員児童委員協議会

報告 「ちょっとひといきカフェ」

＊ 開店3年目になります ＊

コーヒー紅茶とお菓子とおしゃべりで楽しいひと時をお過ごしください。センター講堂を季節の飾りでカフェに！

「からくり絵」をつくります。みなさまのご来店をお待ちしています。

日 4月24日(木) 10時～16時

場 地御前市民センター 講堂

対 どなたでも

¥ 100円(中学生以下は無料)

申 不要(自由参加)

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

※きずな食堂もあります

昼 11時～13時

タ 17時～19時

美味しい定食・うどん・カレー 100円

主 地御前地区治会 生活安全事業部

報告 「ママサロン」

3/12 10:00～11:30



今日は今年度最後のママサロンでした、ママ友つながりで沢山にぎやか時間でした、ママのおしゃべりも楽しそうでした、4月はきずな食堂もあり、みんなで、楽しく春を迎えましょうね、今日もいいお天気でした。

※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

図書室だより

人権啓発推進協議会に、人権に関する図書を購入していただきました。相手のことを思いやれるやさしい社会づくりができるよう、さまざまなジャンルの本です。

「明子さんのピアノとパルチコフさんのヴァイオリン」 西村 文

「いのちの停車場」 南 杏子

「生まれかわるヒロシマの折り鶴」

佐藤 真澄

「家族」 高嶋 哲夫

「コーダ きこえない親の通訳を担う子どもたち」 中津 真美

「こども基本法 こどもガイドブック」 平尾 潔

「旅のネコと神社のクスノキ」

黒田 征太郎

「ちくまQブックス となりのヤングケアラーSOSをキャッチするには？」 村上 靖彦

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。

「キララカフェ」

日 4月16日(水)
時 14時～16時
場 キララ薬局地御前店
学研廿日市市多世代サポートセンター1階
問 地域包括支援センターはつかいち西部
電話 30-9066

★新任のごあいさつ

4月よりお世話になります。前任者同様によりしくお願いいたします。どうぞ気軽にお声かけください。
所長 河相 勉
主査 海原 祐二

★異動のごあいさつ

3月末をもちまして、地御前市民センターを離れることになりました。在任中は、地域の皆さま、利用者の皆さまをはじめ、さまざまな方々の温かいご支援とご協力に助けられ、多くのことを学ばせていただきました。とても楽しく充実した日々でした。心からお礼を申し上げます。
前所長 和田 浩
前主査 上田 美穂

～事務室から～

庭が美しく色づく春になりました。急に温かくなり出かけやすくなりましたよね。ロビーや玄関に、笑顔や笑い声が集まる大好きな季節です。新しいことにチャレンジしませんか？