



# 大野東市民センターだより

令和7年9月1日発行 No.43

9・10月号

〒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/>

ホームページはこちらから



**実りの秋、食欲の秋。9月～10月の市民センターは「食」にまつわる企画が盛りだくさん！**  
年齢も世代もさまざまに、栄養のこと、家族の食卓のこと、「食べる」を通じたつながりのことを、一緒に考えてみませんか？ 日々の暮らしに役立つヒントがきっと見つかります。

## ～大野支所とのコラボプログラム～ シニアのためのフレイル予防クッキング

年齢を重ねたり、一人暮らしだったりすると、食事づくりがちょっとおっくうな日も…。だけど、毎日の食事があなたの元気をつくります。簡単に、おいしく、元気であるための食事づくりを一緒に楽しみましょう。

| と き                     | テ ー マ                     | こんなことをします                                            |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------|
| 9月12日(金)<br>10:00~12:00 | きて・みて・食べるだけ！<br>クッキングショー編 | 栄養士が目の前で調理を披露し、できた料理をみんなで試食します。                      |
| 12月2日(火)<br>10:00~13:00 | みんなで作って食べよう！<br>レッツチャレンジ編 | 包丁を使わない「手間なし」簡単料理を栄養士と一緒に作ります。缶詰や冷凍食品、電子レンジなども活用します。 |

【対 象】  
フレイル予防に関心のある  
65歳以上の人

【申込み】  
お電話もしくは  
申込フォームから



【ところ】大野東市民センター

## ひとりで抱えない介護の時間 第3回：介護に役立つ栄養と簡単レシピ

学んで話して、心が軽くなる介護に関する全6回のプログラムを開催中です。第3回は、介護に役立つ栄養の学びと、簡単でおいしい栄養満点レシピ（メニュー：ライスグラタン）を、試食つきで紹介します。

と き 10月23日(木) 10:00~13:00

ところ 大野東市民センター 2階 調理実習室

講 師 山陽女子短期大学 准教授 吉村 真奈美 さん

参加費 300円 ※材料費として当日集めます。

定 員 20人程度

申込み お電話もしくは申込フォームから



◀◀◀第1回、第2回の様子はこちらから

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、そして食にまつわる子育ての秘訣など、お料理の実演を見るだけで学べる大人気企画です。子育て中の「おうちごはん」が楽しくなりますよ。

と き 9月9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

参加費 500円 ※材料代として当日集めます。

申込み お電話もしくは申込フォームから

【メニュー】長芋のガレット、カボチャ、冬瓜と鶏肉のカレーうま煮、油揚げのしぐれ煮 ほか 2品



## ～栄養のちから×こころの支え～ ママと赤ちゃんの「心とからだ」を育てる土台づくり

赤ちゃんとの暮らしはきっとすばらしいけれど、がんばる毎日のなかで、つい後回しになりがちな「わたし（＝ママ）」のこと。産後のからだをいたわる食事の工夫や、赤ちゃんとの関わりで気をつけたい発達のポイントなど、知っておきたいことが聞けるトーク&体験プログラムです。



| と き                      | テ ー マ                             | こんなことをします                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 9月27日(土)<br>10:00~11:30  | 「こんなはずじゃなかった」<br>から見つけた大切なもの      | 先輩ママの体験談や失敗談を交えながら「わたしを大切にする」ためのこころと栄養のおはなしを専門家が優しく伝えます。          |
| 10月4日(土)<br>10:00~11:30  | 「食べる」ことで整う！<br>産前産後ママの<br>ラクうまレシピ | レンジで簡単！サバ缶おかずや取り分け離乳食にも使える炊き込みご飯などをデモンストレーションし、試食を行います。（参加費：500円） |
| 10月25日(土)<br>10:00~11:30 | ちいさな足あと<br>ママの一步                  | ママたちの声を紹介、「私だけじゃなかった」とほっとできる時間のなかで、オリジナル足形フレームづくりを楽しみましょう。        |

【ところ】  
大野東市民センター

【対 象】  
妊娠中の人（プレママ）  
産後の人（およそ1年以内）  
※ご家族も一緒にどうぞ

【申込み】  
お電話もしくは  
申込フォームから



※小さなお子さんの見守りスペースあり

## 注目！ 「MINNA 食堂」がはじまります

1月の勉強会、3月の体験会を経て、「やってみよう！」と集まった皆さんが、「MINNA 食堂」をオープンします！



みんなが集まる、みんなと一緒にご飯を、という思いを込めた地域の「こども食堂」として、誰もが笑顔になれるあたたかな場所をつくっていきます。

まずは一度、のぞいてみませんか？ **先着 50 食**

と き **10月18日(土) 12:00~14:00**

ところ 大野東市民センター 2 階

対 象 こども、大人問わずどなたでも

料 金 こども 100 円、大人 300 円

申込み お電話もしくは申込フォームから



メンバー  
シップ企画

## 綴じる、つなぐ、わたしの御朱印帳 ～気軽に楽しむ、和綴じ体験～

自分だけの御朱印帳を手づくりしてみませんか？和紙をつなぎ、ていねいな和綴じの技法で仕上げる一冊は、使うたびに心がほっとする存在になるはず。紅葉や寺社めぐりが楽しくなるこの季節、旅のおともに、自作の御朱印帳をぜひどうぞ。 **定員 10 人程度**

と き **10月5日(日) 10:00~12:00**

ところ 大野東市民センター 2 階 工作室

対 象 どなたでも

講 師 山本 隆夫 さん

参加費 500 円 ※材料代として当日集めます。

申込み お電話もしくは申込フォームから



|                                         |                                                         |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| こどもの居場所                                 | 9月11日(木)・25日(木)<br>10月16日(木)・30日(木)<br>いずれも 15:00~17:00 |
| おやこのおはなし会<br>～おひざにだっこ～<br>(絵本の読み聞かせと交流) | 9月18日(木)<br>10月16日(木)<br>いずれも 10:00~11:00               |
| ひろしまおもちゃ病院<br>おおのひがし                    | 9月28日(日)<br>10月26日(日)<br>いずれも 10:00~12:00               |



## 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                    |
| 9月12日(金)・10月10日(金)<br>13:30~16:00 | 9月25日(木)・10月23日(木)<br>13:00~16:00  | 9月16日(火)・10月28日(火)<br>13:30~16:30 |
| 廿日市市役所 人権・市民生活課<br>☎0829-30-9147  | 廿日市市社会福祉協議会 大野事務所<br>☎0829-55-3294 | 司法書士 野坂亮介事務所                      |

ところ 大野東市民センター 1 階 相談室

## 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 **9月16日(火) 10:00~12:00**

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

※申込フォームから予約できます。

※予約なしでも OK です。



「みんなの助産師相談室」は9月で終了します。

今後は「性とからだ」をテーマにした新しい学びと相談の場を開く予定です。お楽しみに。

メンバー  
シップ企画

## 「ほっと Café from メンバーシップ」 市民センターにオープンします！

誰でも気軽に立ち寄れてほっと一息つける、そんな居心地のよいカフェが市民センターにオープンします。お茶やスイーツを楽しみつつ、おしゃべりしたり、新しい出会いが生まれたり。「そんな場所があったらいいな」という思いから生まれたメンバーシップによる新企画です。ぜひお立ち寄りください！ **※申込不要**

と き **9月25日(木) 11:00~14:00**

ところ 大野東市民センター 1 階 多目的ホール

料 金 1人300円(ドリンク+手作りスイーツ1つ)

【メニュー】チーズケーキ、フレンチトースト、薬膳スイーツ、薬膳茶など  
11:30~ 薬膳ひとくち講座 13:00~ 大人の絵本読み語り

## ～芸術の秋～ コレクション展 開催中！

大野東市民センター登録クラブや大野東地区で創作活動をされている方々が制作した作品を展示しています。お近くにいられた際は、ぜひお立ち寄りください。

| 展示月 | クラブ名など             | 作品の内容                     |
|-----|--------------------|---------------------------|
| 9月  | 初心者 OA 教室<br>OA 教室 | スマホやパソコンで制作した作品           |
| 10月 | しだ籠グループ            | しだ籠作品                     |
| 11月 | 廿日市記念病院            | 大野東地区在住で、通所されている方が制作した塗り絵 |

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

9月5日・9月19日  
10月3日・10月17日  
いずれも金曜日 14時10分～

休館日

9月15日(月・祝) 敬老の日  
9月23日(火・祝) 秋分の日  
10月13日(月・祝) スポーツの日

