



地御前



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10月1日現在）【男性3,481人 女性3,847人 合計7,328人】【世帯 3,485世帯】

主催・共催講座のご案内

第2回健康講座 募集 「フレイルについて」

フレイルに早期に気づき適切な対策を講じることで進行を防ぐことができます。フレイルを学びませんか。

日 12月1日（月）
14時～15時
場 地御前市民センター 講堂
対 どのなたでも
講 廿日市記念病院 管理栄養士
内 フレイル予防
定 20人
主 無料
主 地御前市民センター

※第1回健康講座（10月6日）を受講された人は体組成測定表をお持ちください。

募集 「ふれあいサロン」

日 11月20日（木）
13時30分～15時30分
場 地御前市民センター 講堂
内 ■あなたの健康寿命は運動で
もっと伸ばせる!!
講師 小島 輝久さん
（JA広島総合病院
リハビリテーション科理学療法士）
■なつかしの映画音楽に歌、
日舞、フラダンスをお楽しみ
ください。

◇出演
まほろば（藤原詩響、山根 さ加え、
山根 義広）
森岡 えつ子（歌） 久保 直美（日舞）
辻 幸恵（フラ）
◇演目
007/ロシアより愛をこめて
太陽がいっぱい など
雨の慕情・舟唄・蛍（日舞）
愛燦燦（フラ）

¥ 100円（シニアクラブ会員以外は300円）
× 11月14日（金）
主 地御前シニアクラブ連合会
共 地御前市民センター

2025地御前地区総合防災訓練

～自分の命は自分で守る～
11月16日（日）10:00～12:00
キラキラ公園へ集合！

主な訓練内容

はしご車
応急手当
トリアージ
心肺蘇生

消火器訓練
煙体験
湯煎調理
炊き出し

キッチンカーが やってくる！

たこ焼きなど
ALL500円
（税込み）

主催・共催講座の様子②

9/29（月）10:00～11:50
「第4回まつり実行委員会」
まつり当日に向けて最終の実行委員会でした。話し合いを重ねる毎にまつりの全体像が見えてきて気運も盛り上がりました。詳細な事項を決めていくなど、実行委員の熱意が感じられました。第49回開催と大変な歴史を感じさせるこのまつりに携われることにとても喜びを感じています。参加者 23人

10/3・17（金）10:00～11:30
「ふれあい体操」
朝方や夕方は過ごしやすくなりましたが、体を動かしたりするとまだ暑さを感じます。室温を下げるリクエストもありました。半年参加して見つけました。「若さ」と「健康」の特効薬、そう「体操・おしゃべり・笑い」です、継続していきたいですね。
参加者 10/3 27人 10/17 24人

10/6（月）13:30～15:00
「第1回健康講座」



現在の体を体組成測定で数値化し、見える化しました。体脂肪、筋力量、基礎代謝量などの結果に驚きを隠せませんでした。若年層にはかかないませんが、軽度な運動を継続し筋肉量の増加に努めたいと思いました。また、言語聴覚士から水分や薬の飲み込みには十分な注意が必要であることを学びました。参加者 19人

10/9（木）9:30～11:10
「史跡めぐり」



地区内の史跡10箇所をめぐり、地御前小学校6年生約70人が10グループに分かれて、説明員を務めます。事前学習を経て、それぞれ調査、研究を行い自らが資料を作成しました。グループ内で役割が決まっている様子でスムーズに進行されていました。子ども達の説明はとても分かりやすく、資料もよく調べられていて、深く詳しくかったです。参加者やスタッフ、そして子ども達の交流もあり、素晴らしい時間でした。参加者 45人

募集 人生100年時代 これからどう生きる？ 「人生会議」出前講座

100歳になったとき、どんなことを大切にしたいですか？
カードゲームをしながら人生会議（ACP）を学んでみませんか。

日 11月26日（水）
14時～

場 地御前市民センター講堂
講 地域包括支援センター職員

内 1.紙芝居で学ぶ
『人生100年時代これから
どう生きる？』
尾道市に100歳を過ぎても一人暮らしをされている方がいます。

2.人生を考えるカードゲーム
『人生100年時代これから
ゲーム』
100歳になったときに大切にしたいことを考えます。

『これから手帳』の配布もあります。

対 どのなたでも
定 20人
申 市民センター窓口か電話で
主 無料

募集 ■「ふれあい体操」

日 11月7日・21日（金）
10時～11時30分
¥ 100円（シニアクラブ会員以外は300円）

■「地御前・民謡伝承講座」

日 11月21日（金）
19時～20時

主催・共催講座の様子①

9/18（木）13:30～15:30
「ふれあいサロン」



ヤクルトの岩本さんによる免疫や腸内環境の話。免疫の仕組み、そして毎日がん細胞が約6000個もできているとのこと、会場内はどよめきが上がりました。それを免疫細胞が攻撃してくれていることを知りました。日頃からの規則正しい生活が大切であることを学びました。後半は掛さんと松田さんの笑いヨガ・体操の時間でした。音楽に合わせて体操し、所々での笑いを誘うポーズ、笑うことはストレス発散、腸内環境を整えることにとても効果的になることを実感しました。参加者 92人

9/22（月）13:30～15:30
「第4回企画運営委員会」

「地御前史跡めぐり」（10/9）について、最終的な話し合いを行いました。子ども達や参加者がより地御前に愛着を持てるようにしていこうと熱心に協議が行われました。参加者 11人

9/24（水）13:00～14:30
「まつりプログラム折込作業」



プログラム2670部をまつり実行委員メンバーが三つ折りにしていききました。慣れない作業でしたが、お話ししながら和気あいあい、作業速度も上がり、皆さん力をあわせ、何と約1時間で作業を終えることができました。参加者 14人

11月行事カレンダー		
1	土	ハロウィン企画 ～みんなで歩こう町中を～ 【自治会】【自主防】
2	日	
3	月	文化の日 休館日
4	火	お達者クラブ(13時30分～) 【民児協】
5	水	三役会議 【自治会】
6	木	
7	金	ふれあい体操(10時～)【シニア】
8	土	
9	日	広島県知事選挙
10	月	
11	火	地御前史跡めぐり スタッフ振り返り会 (13時30分～)【企画】 部長会議 【自治会】
12	水	ママサロン(10時～)【民児協】
13	木	健康づくり教室 田屋集会所にて 【自治会】
14	金	わいわいサロン(13時30分～) 【自治会】
15	土	きずな食堂お休み【自治会】
16	日	地御前地区総合防災訓練(10時～) キラキラ公園にて【自主防】
17	月	
18	火	お達者クラブ(13時30分～) 【民児協】
19	水	
20	木	ふれあいサロン(13時30分～) 【シニア】
21	金	ふれあい体操(10時～)【シニア】 地御前・民謡伝承講座(19時～)
22	土	ウオーラリー【自治会】
23	日	勤労感謝の日 休館日
24	月	振替休日 開館日
25	火	
26	水	「人生会議」出前講座(14時～)
27	木	ちょっとひといきカフェ(10時～) 【民児協】 きずな食堂(11時～)【自治会】
28	金	クラブ代表者会議(10時～) まつり実行委員会(10時30分～)
29	土	
30	日	第2回地御前親善モルック大会 【自治会】

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】地御前地区自主防協会
【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。

地御前地区自治会

報告 ◆保健体育事業部

「第1回じごぜん絆 スポーツフェスティバル」

10/13(月・祝)
三共ディスプレイ
グリーンフィールド



真夏のような暑さの中、参加者、スタッフ総勢約400人で開催する事ができました。はじめて体験する、ウォーキングフットボールも楽しかったです。大きな怪我もなく無事終わりました。来年に向けての絆をつなげたいです。

募集 「第2回 地御前親善 モルック大会」

老若男女どなたでも楽しめるモルックです。

日 11月30日(日)
9時～受付開始(午前中終了予定)
場 地御前小学校 グラウンド
(雨天時:体育館)
対 小学生以上～一般
(低学年は保護者同伴で)
¥ 100円(当日徴収)
受 10月23日(木)～
11月21日(金)

持 飲み物、帽子、タオルなど
※雨天時は体育館シューズ
申 市民センター設置用紙に記入し
保健体育事業部BOXへ
主 地御前地区自治会
保健体育事業部
問 保健体育事業部
田村 電話090-8067-7464

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
10/6(月)むいかいち温泉ゆ・ら・ら
参加者32人

【順位】男性	【順位】女性
1位 崎村(新・田) 48	1位 森下(港・扇) 60
2位 香浦(野坂)	2位 若井(新・田)
3位 横尾(海晴丘)	3位 東(金剛寺)

◆パークゴルフ(PG)月例会
9/26(金) 廿日市市パークゴルフ場
参加者16人

【順位】
1位 峯本(港・扇) 116
2位 首藤(堀)
3位 森崎(港・扇)

10/10(金) 廿日市市パークゴルフ場
参加者 20人

【順位】
1位 掛本(砂島) 108
2位 野崎(南・桃山)
3位 藪野(海晴丘)

次回案内

・GG月例会 11/5(水)キラキラ公園
・地御前ゴルフ同好会大会11/10(月)
吉和の森ゴルフ場
・PG月例会11/14(金)廿日市市PG場
問 掛本(保健体育部長)
電話 090-4143-5494

地御前地区自主防災会

チャレンジ!防災クイズ

今月は地御前地区総合防災訓練がありますね。そこで、第7回目のテーマは「避難所」です。○か×で答えてくださいね。

第1問 災害によって自宅に戻ることが困難になった人々が、一定期間生活を送るための場所を「避難場所」という。

第2問 地御前地区の「避難場所」はキラキラ公園のみである。

第3問 南海トラフ地震で起こる揺れは、地御前では震度6弱と言われている。

第4問 避難所の運営は市の職員だけで行うこととなっている。

第5問 避難生活は、市の備蓄品があるので、避難グッズは持ってこなくても大丈夫である。

正解者の中から抽選で1人にプレゼントが当たります。解答は11月30日×切、市民センターにある解答用紙でBOXに投函または2次元コードからどうぞ。

正解と当選者発表は1月号です。※正解されても連絡先の記入がないと、当選の連絡ができませんので、空欄のないよう記入してください。



9月号の正解と当選者発表
①○ ②×外に出るのは危険 ③×津波は地震で起きる ④×起こる可能性はある ⑤×地すべりは大雨や融雪、地震などで起こる
今回は子どもさんの応募がたくさんありました、ありがとうございます。

胡町地区の村上良枝さん、当選おめでとうございます!
(文)地御前地区自主防災会女性部会

市民センターからのお知らせ

図書室だより

新しい読みものを入れました。どなたでも手に取りやすい書籍です。身近な図書室で新しい本と出会っていただきたいと願い、入荷した本の一部を紹介します。

「へこたれてなんかいられない」
ジェーン・スー
「やなせたかしの生涯」

梯 久美子
「何のために生まれてきたの?」
やなせ たかし
「老いはヤケクソ」 佐藤 愛子
「だから路面電車は生き返った」

中田 裕一
「勉強の価値」 森 博嗣
「森永卓郎流『生きぬく技術』」
森永 卓郎

「国宝 上 青春篇」
「国宝 下 花道篇」 吉田 修一

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(学年は令和6年度当時)
○傍観者 後から覚える 罪悪感
○いじめより 優しい方が カッコいい
○隠さない 自分の個性 大切に

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」

いつものようにドリンクとお菓子でおしゃべりもお楽しみください。皆様のお越しをお待ちしています。

日 11月27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)
問 地御前地区民生委員児童委員
吉本景子 電話36-1525
◆来月12月はお休みです

☆「きずな食堂」
昼11時～13時
うどん&ハヤシライス
各100円

主催 地御前地区自治会
生活安全事業部

報告

9月25日は雨の中、多くの方が来られました。午後からは小学生も来て宿題をする姿もあり多世代の交流ができるカフェになってきました。

久しぶりのきずな食堂は、今回から講堂で食事をする事になり食券や会員登録も用意されて、スムーズに運営されるよう努力の最中です。お菓子、ドリンクなどのチケットも配布することになりました。落ち着いた様子もありましたが、新システムにご協力をお願いいたします。

報告 「ママサロン」 10/8(水) 10:00～11:30



午前中はパタパタアートを作成し、手型足型で素敵な作品ができました。ママサロン応援きずな食堂でカボチャのシチュー、うどんなど、とても美味しくいただきました。

午後はヤクルトさんの離乳食講座でたくさんの事を学びました。※ママサロンの申込みは二次元コードまたは

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



ロビー展示 「陶芸クラブ 陶友作品展」



花瓶、水鉢、マグカップ、多目的皿などテーマに沿いながらそれぞれ自由に作陶しています。個性的な様々な表情の作品に仕上がっています。

展示期間
10月21日(火)～11月18日(火)

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	受付開始	詳	詳細

地御前市民センターだより 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

「キララカフェ」

日 11月19日(水)
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)
¥ 100円
申 不要
(お車で越しの際は事前にご連絡ください)

「もの忘れ相談会」

日 11月26日(水)
10時～12時
場 JA産直ふれあい市場「よりん菜」
問 地域包括支援センター
はつかいち西部 電話30-9066

～事務室から～

10月16日(木) 地御前小学校
2年生 生活科「まちたんけん」

地御前小学校2年生12人が来館しました。初めて来た児童、よく利用している子ども達とまちまちです。事前に準備した質問に一つ一つ答えました。「いつ建てられたのか」「いつもどんな仕事をしていますか」など子ども目線での鋭い質問もあり、大変でしたが、回答を一生懸命メモする姿に嬉しくなりました。その後、いくつかの部屋を見学しました。

