



# 大野東市民センターだより

令和 7 年 11 月 1 日発行 No.44

## 11・12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

ホームページはこちらから

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/>



## ひとりで抱えない介護の時間 第 4 回：介護経験者の話を聞いてみよう

心が軽くなる 6 つのヒントを、学んで話す全 6 回のプログラムを開催しています。

4 つ目（今回）のヒントは、介護経験者からのお話。介護を経験した人だからこそ話せることがあります。本音のエピソードから、明日へのヒントをもらいましょう。

と き **12月15日（月）10:00~11:30**

ところ 大野東市民センター 1 階 多目的ホール

ゲストスピーカー 介護を経験された方々

コーディネーター 県立広島大学 保健福祉学部 人間福祉学科 講師 手島 洋 さん

申込み お電話もしくは申込フォームから▶▶▶

第 1 回～第 3 回の  
様子ははこちらから



出張  
市民センター

## ～心地よく暮らすために～「わたしの行動」を見つけよう！

毎日の暮らしの中で、私たちは知らず知らずのうちに、自分を支える工夫をしています。

このプログラムは、心の健康を保つ考え方や、自分らしく元気に過ごすための行動を見つめ直すものです。自分にとって心地よい過ごし方を考え、元気に暮らすためのヒントを一緒に探してみませんか。

| 回 | と き                             | テーマ                         | こんなことをします                                                   |
|---|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>12月6日（土）<br/>9:30~11:30</b>  | 心地よく暮らすための<br>「こころのあり方」を考える | こころの健康を保つための大切な考え方を学び、自分らしく過ごすための「こころの整え方」を一緒に見つけていきます。     |
| 2 | <b>12月13日（土）<br/>9:30~11:30</b> | わたしの「元気のもと」を<br>見つけよう       | 自分がすでに取り入れている「元気を保つ工夫」や「気分を変える方法」に気づき、自分らしいセルフケアの道具箱をつくります。 |

ところ **シェアキッチン&スペース ORYZA**（廿日市市大野 1615-1）

対 象 子育てや家事、仕事に追われる日々で、ちょっとホッとしたい人など、どなたでも

定 員 10 人程度 ※キッズスペースあります 申込み お電話もしくは申込フォームから▶▶▶



## MINNA 食堂 オープン！

10 月に開いた「MINNA 食堂」は、お手伝いする人、食べに来た人、たくさんの「みんな」の笑顔が広がりました。お腹も心も満たされる居場所にぜひお越しください。どなたでもどうぞ！

と き **11月22日（土）12:00~14:00**

ところ 大野東市民センター 2 階

料 金 こども 100 円、大人 300 円

※申込不要、**先着 50 食**です！

メンバー  
シップ企画

## ほっと café from メンバーシップ

「ほっと café」が 12 月に再びオープンします。今回はこじんまりと、2 時間の「小さなカフェ」として開きます。おしゃべりしたり、のんびりお茶を楽しんだり、ほっとできる時間をぜひどうぞ。

と き **12月17日（水）13:30~15:30**

ところ 大野東市民センター 2 階

料 金 1 人 300 円（ドリンク+手作りスイーツ 1 つ）

※30 食程度ご用意します。（なくなり次第 close）

## 暮らしに息づくてしごと展 ～平良・大野東から広がる「学び合う」「創る」よろこび～

注目！

市民センターを拠点に活動されている方々の作品を、はつかいち美術ギャラリーで展示します。暮らしに息づく「てしごと」の魅力をぜひ感じにいらしてください。

会期 **12月4日（木）～12月14日（日）**

会場 はつかいち美術ギャラリー

（廿日市市下平良一丁目 1 1 番 1 号）

### 【大野東からの出展者】

遊筆会、絵画クラブ、チャイルドアート

陶創会・大野東陶芸

船戸 香、利元 直子、新畑 茂充

廿日市記念病院 通所リハビリ

障害福祉サービス事業所 りあん

メンバー  
シップ企画

子育て中の  
食卓を応援！



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ます。子育て中の「うちごはん」が楽しくなりますよ。

と き 11月25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 お電話もしくは申込フォームから▶▶▶



【メニュー】肉汁たっぷりハンバーグ、トマトときのこのコンソメスープ  
にんじんのグラッセ、カリットポテト、野菜サラダ、寒天ゼリー

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

大人だからこそ楽しめる絵本の世界を旅しませんか。誰かに本を読んでもらう体験を、自分のための小さなごほうびとして、ぜひどうぞ。

読んでほしい本があれば、ぜひお持ちください。

と き 11月26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 お電話もしくは申込フォームから▶▶▶



|                                         |                                                                |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| こどもの居場所                                 | 11月6日(木)・20日(木)<br>12月4日(木)・18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) | 11月20日(木)<br>12月18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                    | 11月29日(土)<br>10:15~12:00 (受付)<br>市民センターまつりで開院します<br>※12月はお休みです |

メンバー  
シップ企画

~大人の筆遊び~

100均グッズでお正月準備！

筆文字でお正月の小物を手作りしてみませんか。100円ショップのアイテムを使って、**ポチ袋**や**箸袋**を気軽にアレンジします。柔らかな筆の動きに心をのせて描くことで、年の始まりをあたためて迎える準備にもなりますよ。初めての人も大歓迎。筆文字の楽しさを味わいましょう。

と き 12月13日(土) 14:00~16:00

ところ 大野東市民センター 2階 研修室4

教えてくださる人 船戸 香さん

定 員 10人程度

参加費 200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」が医療や介護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。気軽にご参加ください。

と き 12月3日(水) 13:30~15:00

ところ 大野東市民センター 2階 研修室4

定 員 10人程度

参加費 100円 (ワンドリンク代)

申込み お電話もしくは申込フォームから



登録クラブ 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 | 出展者と作品           |
|-----|------------------|
| 11月 | 「しだ籠グループ」のしだ籠作品  |
| 12月 | 「絵手紙」の四季折々の絵手紙作品 |

暮らしの中での困りごとを相談してみませんか？

ところ 大野東市民センター 1階 相談室



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                     |
| 11月14日(金)・12月12日(金)<br>13:30~16:00 | 11月27日(木)・12月25日(木)<br>13:00~16:00 | 11月25日(火)・12月23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                       |

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。



11月7日・11月21日  
12月5日・12月19日  
いずれも金曜日 14時10分～

休館日

11月 3日(月・祝) 文化の日  
11月 23日(日・祝) 勤労感謝の日  
12月 29日(月)～1月3日(土) 年末年始

