

1  
たより

## 地の御前

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12月1日現在）【男性3,506人 女性3,851人 合計7,357人】【世帯 3,497世帯】



新年あけまして おめでとうございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。



## 主催・共催講座のご案内

## 募集 「ふれあいサロン」

日 1月15日（木）  
13時30分～15時30分  
場 地御前市民センター 講堂  
内 ■住み慣れた場所で暮らしていくために～居住空間を整える～  
講師 地域包括支援センター  
はつかいち西部職員  
■沖縄音楽の魅力を三線の温かく哀愁のある音色と共に届けします  
出演 麓 海里さん  
曲目 安里屋ユンタ、涙そうそう、島唄など  
¥ 100円（シニアクラブ会員以外は300円）  
× 1月9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

## お知らせ

## ■1月の「地御前・民謡伝承講座」

は、お休みです。  
次回は2月20日（金）です。

## 募集 「ふれあい体操」

日 1月16日・30日（金）  
10時～11時30分  
場 地御前市民センター 講堂  
¥ 100円（シニアクラブ会員以外は300円）  
主 地御前シニアクラブ連合会  
共 地御前市民センター

## 主催・共催講座の様子

11/20(木) 13:30～15:30  
「ふれあいサロン」



前半の学びはJA広島総合病院の理学療法士小島さんによる運動によって健康寿命を延ばすお話をしました。日常生活に深刻な状況をもたらす恐れのあるロコモ（運動器症候群）。転倒予防に大切な機能は、バランス能力と筋力の保持であることを学びました。後半はいつものようにとても楽しい時間となりました。ギターで奏でる懐かしの映画音楽や歌とおしゃべり、日舞、フラなど様々なジャンルで楽しませてくれました。皆さん大変喜ばれている様子でした。参加者105人

## 地御前地区人権啓発推進協議会

## 募集 「新春落語会」

新年初笑い！落語で思いっきり笑って、楽しいひとときをお過ごしください。

日 1月18日（日）  
10時30分～11時30分

場 地御前市民センター 講堂

内 落語会

出演 秋風亭てい朝さん

定 50人

対 どなたでも

¥ 無料

主 地御前地区人権啓発推進協議会  
地御前市民センター

## 募集 「やさしい日本語講座」

～地御前地区で共に学ぶ  
多文化共生～

「やさしい日本語」とは、難しい言葉をわかりやすく言い換えるなど、相手に配慮したわかりやすい日本語のことです。

日本語で話すことになれない人や子ども、高齢者などさまざまな人とコミュニケーションしやすくなるヒントを学ぶことができます。

日 1月29日（木）  
13時30分～15時30分

場 地御前市民センター 講堂

（公財）ひろしま国際センター  
常勤日本語講師

犬飼 康弘さん

定 30人程度

対 どなたでも

¥ 無料

主 市民センター窓口か電話で  
地御前市民センター



## お知らせ

## 令和8年度「クラブ登録について」

来年度（令和8年4月1日から令和9年3月31日）の市民センタークラブの登録を受け付けます。

新しくクラブを始めようと考えている団体は、市民センターへご連絡ください。

地御前市民センターでは、現在18クラブが活動中です。

## ★受付期間★

令和8年3月31日（火）まで

## ★クラブ登録の主な要件★

- ◎ 会員5人以上、市内在住・在勤者が半数以上である。
- ◎ クラブは、代表者・会計を置き、規約をもって運営する。
- ◎ 自主的に非営利活動を継続的に行っていること。
- ◎ 市民センター行事に参加、協力すること。
- ◎ 学習の成果を地域に還元すること。

11/26(水) 9:30～11:30  
「人生会議」



あまり知られていない「人生会議」です。自身のもしもの時に備えて医療やケアについての希望を考え話し合ってノートに残す手順を言うそうです。52枚のカードを使った「人生100年これからゲーム」を行い自分の価値観、治療や療養に関することや、人生のゴールなどについて、テーブル毎に話し合いました。

当然ですが人それぞれ多様な考えがあるのだと思いました。身近で大切な人に自分の意思を伝えることの大切さを学びました。参加者16人

12/1(木) 14:00～15:00  
第2回健康講座  
「フレイルについて」



今回は管理栄養士からフレイルについて学びました。フレイルの3大要素「身体」「精神・心理」「社会性」を知り、その予防・対策は「栄養」「社会参加」「身体活動」であるとのこと。栄養について特にタンパク質の摂取が大事であり、食品サンプルを用いて教わりました。

個人差はありますが55歳を境に筋肉量は急激に減少するため偏った食事を改善し、適度な運動に励みましょう。

参加者17人

1月行事カレンダー	
1 木	年末年始休館日
2 金	年末年始休館日
3 土	年末年始休館日
4 日	
5 月	
6 火	
7 水	新春懇談会 【自治会】
8 木	健康づくり教室 田屋集会所にて 【自治会】
9 金	わいわいサロン(13時30分～) 【自治会】
10 土	
11 日	どんど祭り(12時点火) (新港力キ資材置場前広場) 【郷土文化】
12 月	成人の日 休館日
13 火	
14 水	ママサロン(10時～) 【民児協】
15 木	ふれあいサロン(13時30分～) 【シニア】
16 金	ふれあい体操(10時～) 【シニア】
17 土	どんぐりクラブ(9時30分～) きずな食堂(11時～)
18 日	新春落語会(10時30分～) 【人権推】
19 月	
20 火	お達者クラブ(13時30分～) 【民児協】
21 水	
22 木	ちょっとひといきカフェ(10時～) きずな食堂(11時～) 【自治会】
23 金	
24 土	
25 日	
26 月	
27 火	
28 水	
29 木	「やさしい日本語」講座 (13時30分～) 【人権推】
30 金	ふれあい体操(10時～) 【シニア】
31 土	

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。  
【人権推】 地御前市民センター企画運営委員会  
【自治会】 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  
【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

#### ◆保健体育事業部 「第7回じごぜん ペタンク大会」

派手はありませんが、地味に盛り上がるペタンクです。  
お気軽にご参加ください!!

日 2月28日（土）  
場 地御前小学校グラウンド  
(雨天時: 体育館)  
9時受付開始  
対 小学生～一般  
(低学年は保護者同伴で)  
地御前住・在勤・在学の方  
￥ 100円（保険料）当日徴収  
× 2月13日（金）  
※チーム参加の場合は3人から  
1チームで!!  
※個人参加大歓迎!  
(体育部でチームを組みます)  
持 タオル、飲み物、帽子など  
申 市民センター設置の申込用紙へ  
記入のうえ保健体育事業部BOX  
まで  
主 地御前地区自治会  
保健体育事業部  
詳 ポスターにて  
問 保健体育事業部 田村 寿  
電話 090-8607-7464

#### 報告 「第2回地御前親善 モルック大会」

11/30(日)9:30～12:30



今年も世界大会に出場された「広島Pスモールック」のメンバーをゲストにお招きし、総勢76人で開催しました。

優勝したのは「ズッキーニ」元気いっぱいのママさんチームでした。  
あまりの楽しさに、来年はどうやつてもモルックを盛り上げようかと今からワクワクしています。

#### ◆生活安全事業部 「クリスマスクッキング」

12/21(日)



恒例となりましたクリスマスクッキングを開催しました。インフルエンザの流行で何人かの欠席はありました、スタッフ込みで総勢26人の参加でした。

盛りだくさんのメニューの中でメインはチーズフォンデュとフライドチキンにチーズケーキ! どれも美味しく親子交流できました。  
またの事業にご参加頂けることを期待しています。

### 市民センターからのお知らせ

#### ロビー展示 「ひと針ひと針 愛をこめて」 奈宮手芸教室



### 地御前地区自主防災会

#### チャレンジ! 防災クイズ

あけましておめでとうございます。防災クイズ9回目となりました。今回のテーマは初回と同じ「地震」です。あなたは全問正解できるかな?

○か×で答えてくださいね。

第1問 南海トラフ巨大地震は日本には影響しない。  
第2問 地震の規模を示す指標を「マグニチュード」という。  
第3問 同じ地震でも、「震度」は場所によって異なる。  
第4問 「震度」は世界共通である。  
第5問 マグニチュード7以上を「大地震」、マグニチュード8以上を「巨大地震」といい、東日本大震災はマグニチュード9.0を記録した。

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1月31日〆切、市民センターにある解答用紙でBOXに投函、または二次元コードからどうぞ。正解と当選者発表は3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。

11月号の正解と当選者発表  
①×（避難所） ②×（避難場所は災害により選ぶ必要があるが、避難所兼避難場所は市民センター・地御前小学校・野坂中学校） ③○ ④×（避難者自らも） ⑤×（避難時に必要なものは個人によって異なるため、自分の避難グッズは必要）

鹿之子地区の中谷和義さん、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

### 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 12/1(月)キラキラ公園 参加者53人

【順位】男性 【順位】女性  
1位 崎村(新・田) 73位 木村(文)(野坂) 76  
2位 森崎(港・扇) 2位 宮本(北・中)  
3位 横尾(海晴丘) 3位 永本(南・桃山)

#### ◆パークゴルフ(PG)月例会 12/12(金)廿日市市パークゴルフ場 参加者24人

【順位】  
1位 掛本(砂富)110 2位 花田(南・桃山)  
3位 東(金剛寺)

次回案内  
GG 1/7(水)キラキラ公園  
PG 1/9(金)廿日市市パークゴルフ場

問 掛本 (保健体育部長)  
電話 090-4143-5494

毎週、皆で家に集まってコツコツ仕上げています。

「思い出のセーターやマフラーは、ほどいて再利用することでまたステキな作品にうまれかわります」

〈展示期間〉  
12月24日(水)～1月22日(木)

### 地御前郷土文化保存会

#### お知らせ 「とんど祭り」

日 令和8年1月11日(日)

点火時間 12時

終了時間 15時

※少雨決行

雨天の場合は、12日(月・祝)  
に順延いたします。

場 地御前5丁目

新港力キ資材置場前広場

詳 町内掲示用ポスターにて

### 宮内・地御前地区

#### 民生委員児童委員協議会

#### お知らせ 「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をお楽しみください。

日 1月22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

#### 報告 「ママサロン」

12/11(水)10:00～11:30



今日はクリスマス会、お話スタジオの人形劇で、ほっこりした後にサンタさんが登場、ジャンケンでキャラクターのぬいぐるみをゲットしました。きずな食堂のおいしいご飯にみんな笑顔になりました。今年も無事終わりまた来年もお会いしましょう。1月は赤ちゃんサインです。

皆さんの申し込みお待ちしています。

※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



### 廿日市市からのお知らせ

#### 廿日市市市民センター 基本方針(案)に関する意見募集

このたび「廿日市市市民センター  
基本方針」の案がまとまりましたので  
本案に対するご意見を募集します。

#### 閲覧および様式の配布場所

- 市ホームページ
- 廿日市市役所2階まちづくり支援課
- 廿日市市役所2階 行政資料室
- 各支所情報公開コーナー

#### 期間

1月5日(月)～2月4日(水)

#### 提出方法

- 電子メール
- 郵送
- 持参

※詳しくは二次元コードから市ホームページ  
ページをご確認ください。

#### 問

廿日市市まちづくり支援課  
電話 30-9138(直通)



## 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

でもご覧になります。

### 「ここからカフェ」

日 1月14日(水)

場 ナタリーもみじビル 2階

時 14時～15時30分

￥ 200円

### 「健康チェック・相談会」

日 1月16日(金)

場 フジグランナタリー店1階

時 10時～12時

### 「もの忘れ相談会」

日 1月28日(水)

場 JA産直ふれあい市場「よりん菜」

時 10時～12時

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～  
新しく迎えた2026年は午年です。  
馬といえば400年以上の歴史がある御陵衣祭(流鏑馬神事)ですね。  
昨年を振り返ってみると地御前地区内各種団体で活発に地域活動をされている皆さんを目の当たりにしてとても驚きました。今年はもっと「地御前」にはまりたいと思いますので、よろしくお願いします。

「今年もイチョウアート現れる!」



地御前神社にて  
田屋地区 崎村六士さん作製