たより 11 地の御前

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8年１０月1日現在）【男性3,484人 女性3,860人　合計7,344人】【世帯　3,504世帯】

地御前市民センター
ホームページ

主催・共催講座のご案内

募集 ふれあい体操

コグニサイズ（運動と認知症予防の課題を組み合わせたトレーニング）をいっしょに始めませんか。

日　１１月6日・２０日（金）
　　１０時～１１時３０分
場　地御前市民センター　講堂
対　どなたでも
￥　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

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。

日　１１月２０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人どなたでも
￥　無料
主　地御前市民センター

募集 ふれあいサロン

日　１１月１９日（木）
　　１３時３０分～
　　１５時３０分
場　地御前市民センター　講堂
内　■知っておきたい認知症のおはなし
～これからのために、
今できること～
講師　大峯　珠己　さん
（認知症看護認定看護師）

■昭和フォーク・歌謡を歌おう!!
出演　ミモザ
（女性ボーカルと男性ギタリストのユニット）
曲名　花嫁・上を向いて歩こう　他

￥　100円（会員以外は300円）
〆　１１月１３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

募集 こどもスイーツ教室 旬の野菜で おやつをつくろう！

季節の野菜をおいしいおやつに変身させよう！いっしょに作ってみまんか。

日　１２月5日（土）
　　１０時～
場　地御前市民センター
　　２階　調理実習室
対　小学生（３年～６年）
講　廿日市ヘルスメイト
　　ボランティア協会
　　地御前地区のみなさん
￥　３００円（当日徴収）
定　１２人
申　市民センター窓口か電話で
■メニュー
かぼちゃプリン
ほうれんそうクレープ
炭酸ジュース
（シュワシュワジュース）
※卵・牛乳・バター・小麦粉を使用します。
主　地御前市民センター

主催・共催講座の様子

9/30（水）
１３：００～１５：００
「第４回企画運営委員会」



「地御前史跡めぐり」(10/14)について、最終的な話し合いを行いました。子ども達や参加者の安全を第一に考え、より地御前に愛着を持ってもらえるようにスタッフ一同が熱心に協議しました。「ふれあいバスツアー」についての協議では、様々な出来事にも対応できる様に、おもてなしの精神にあふれた話し合いでした。また、各種団体からの報告や告知もあり、地御前地区の元気良さを感じさせる委員会でした。

10/2・16(金)
１０：００～１１：３０
「ふれあい体操」



朝夕は過ごしやすくなりましたね。野球の話はさておき体操しましょう。
動脈と静脈のお話から『ふくらはぎ』は第二の心臓と呼ばれているそうです。血液を心臓に送り返すためにとても重要であること学びました。前回と同様に腹式呼吸を意識しながら体操をしましたが、頭を働かせながら身体を動かすことはとても難しいですね。時間がかかってでも無意識に腹式呼吸で動作ができるようになりたいですね。
参加者 １０/２　３０人
　　１０/１６　２４人

１０/１４（水）９：３０～１１：１０
「じごぜん史跡めぐり」





心配された天候にも恵まれ史跡めぐりを実施することができました。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、グループ毎に調査、研究を行い子ども達が説明資料を作成しました。

グループではクイズ形式を取り入れるなどの工夫が見られました。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、参加者はとても関心されていました。参加者やスタッフ、そして子ども達の交流もあり、素晴らしい時間を過ごすことができました。
参加者　５０人

市民センターからのお知らせ

報告 「まつりポスター印刷」

9/24（木）
地御前パソコン楽遊会A・B



今年も「パソコン楽遊会A・B」クラブ員みなさんの協力により、市民センターまつりのポスターが刷りあがりました。
個性豊かなポスターの数々、人目に留まる素敵な仕上がりです。
町内会掲示板への掲示、各部署へ送付いたしました。

ロビー展示
「ハーダンガー刺繍展」安井　明美





ノルウェーのハルダンゲル地方の伝統的な刺繍技法です。布の織り目を数えてステッチを刺し、その後指定された織り糸をハサミで切り抜き、レースのような透かし模様と幾何学模様を作り出します。とても根気のいる作業です。２０年以上かけて仕上げた作品の一部です。
＜展示期間＞１１月１１日（水）～
１２月中旬まで

11月行事カレンダー

		11月行事カレンダー
1	日	
2	月	
3	火	文化の日　休館日
4	水	三役会　【自治会】
5	木	
6	金	**ふれあい体操**（１０時～）【シニア】 **「史跡めぐり」振り返りの会**（１３時３０分～）
7	土	モルック交流会（毎月第1土曜９時３０分～）ふれあい会館にて　【自治会】
8	日	
9	月	
10	火	部長会　【自治会】
11	水	ママ・パパサロン（１０時～）【民児協】
12	木	健康づくり教室　田屋集会所にて【自治会】
13	金	わいわいサロン（１３時～）【自治会】
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	よりそい保健室（１４時～１５時）【市】
19	木	**ふれあいサロン**（１３時３０分～）　【シニア】
20	金	**ふれあい体操**（１０時～）【シニア】 **地御前・民謡伝承講座**（１９時～）
21	土	きずな食堂（11時30分～）【自治会】 どんぐりクラブ【自治会】
22	日	
23	月	勤労感謝の日　休館日
24	火	保健体育事業部部会　【自治会】
25	水	**クラブ代表者会議・まつり実行委員会**（１０時～）
26	木	ちょっとひといきカフェ（１０時～）【民児協】 きずな食堂（１１時３０分～）【自治会】
27	金	**ふれあいバスツアー** ※おもてなしホステル前１０時出発
28	土	
29	日	第3回地御前親善モルック大会 地御前小学校にて（9時受付開始）【自治会】
30	月	

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

募集　◆保健体育事業部
「第３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。体験してはまる人続出！あなたもやってみませんか？

日　１１月２９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（保険代・当日徴収）
受　１０月２６日（月）～
　　１１月２０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090-8607-7464

報告　「第２回じごぜん絆スポーツフェスティバル」
１０/１２（月・祝）
９：００～１３：００



晴天の中、今回は地御前小学校に場所を移して開催いたしました。
参加者約２５０人。老若男女、たくさんの人に楽しんでいただけました。
各団体、関係者の皆さんのご協力に感謝いたします。

募集　◆青少年事業部
「第８回 地御前ウォークラリー！」

地御前小学校グラウンド等での開催です。ゲームやクイズで得点をゲット！チームで力を合わせて優勝を目指しましょう！

日　１２月５日（土）　参加賞もあるよ！
　　９時３０分～
場　地御前小学校グラウンド等
￥　１００円（保険料、当日徴収）
受　１１月１日（日）～
　　１１月２８日（土）
申　**※事前申し込み必要**
　　市民センター設置「ウォークラリー 申込用紙」に記入しBOXへ、または、チラシ申込二次元コードから
主　地御前地区自治会青少年事業部
詳　市民センター設置の申込用紙にて

災害支援義援金のご報告とお礼

９月までに集まりました義援金、総額４，２８０円は日本赤十字社を通して「千葉豪雨災害」に寄付いたしました。ありがとうございました。引き続きよろしくお願いいたします。

地御前地区自治会

地御前地区自主防災会

防災クイズ １問チャレンジ

防災クイズ1問チャレンジ11月号
1問だけ！10秒で終わります。毎月の防災クイズです。気軽にチャレンジしてみてください！
今月のテーマは「避難グッズ」です。正解者の中から抽選で５人に防災グッズが当たります！
【問題】
非常持ち出し袋に入れておくと特に重要なものはどれ？
A：高価なアクセサリー
B：水や食料
C：普段使わない衣類だけ
回答は市民センターのBOXに投函、または二次元コードから！
※〆切は11月第３土曜日（21日）、正解は12月号、当選発表は1月の地の御前と自治会ホームページで行います。
※正解者の中から抽選で５人に「防災セット」をプレゼント！
※商品のお渡しは、1月の第３土曜日（16日）、９時～１２時の間に市民センターにて行います。きずな食堂スタッフにお声がけ下さい。
＜10月号の正解＞
正解は「B」です。
災害の種類によって
適切な避難場所は異なります。
事前の確認が重要です。
＜9月号当選者発表＞
おめでとうございます！11月21日（土）９時～12時の間に、地御前市民センターにお越しいただき、きずな食堂スタッフにお声がけください。

れな氏さん　鹿の子
ぴこたんさん　田屋
トマトおじさんさん　扇園
池中心陽さん　どんぐり
中谷登志子さん　地御前４
※解答は1人1回/月です。ひと月に複数回応募することはできません。複数応募されても1回分しかカウントしません。

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
１０/７（水）キラキラ公園
参加者４４人

【順位】男性	【順位】女性
1位 江川(海晴丘) 70	1位 東(金剛寺) 80
2位 正兼(南・桃山)	2位 川本(南・桃山)
3位 薮野(海晴丘)	3位 森(港・扇)

◆パークゴルフ(PG)月例会
１０/９（金）
廿日市市パークゴルフ場
参加者24人

【順位】
1位 谷口(浜之町) 111
2位 薮野(海晴丘)
3位 森崎(港・扇)

次回案内
・GG月例会１１/２(月)キラキラ公園
・PG月例会１１/１３(金)廿日市市PG場

※地御前にお住いの６５歳以上の人
GG・PGにどなたでも参加いただけます。
シニアクラブ会員も随時募集しています。

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。

日　１１月２６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
　　児童委員協議会
　　吉本景子　電話36-1525

✿「きずな食堂」
１１時30分～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「きずな食堂」お手伝いボランティアさんの人数も増え、手際よく楽しく準備しています。
毎回８０人ほどのお客さんを迎え、皆さんの笑顔が嬉しく「美味しかったよ、また楽しみにくるね！」の言葉を励みに続けています。

報告　「ママ・パパサロン」
１０/１４（水）
１０：００～１１：３０



今月はペタペタアートで秋らしい作品がたくさんできましたね！
ママ・パパサロン応援、きずな食堂のカレーと、うどんも美味しかったですね。
来月はベビーダンスです。楽しい時間を過ごしましょう。
※ママ・パパ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

お知らせ　元気GO GO 地御前
～転ばぬ先の百歳体操～
１２月２日（水）から
「百歳体操」が始まります。

「百歳体操」は、高齢者がいつまでも元気で過ごすことを目的とした筋力向上運動です。
参加することにより新たな出会いや地域との交流も生まれ認知機能低下の予防にもつながります。また、「はつポポイント」も付与されます。
ぜひ、毎週の予定に追加して、皆さんご参加ください。

日　**毎週水曜日**
　　１０時～
場　地御前市民センター講堂
対　**どなたでも**
￥　無料（保険対象外）
持　飲み物、タオル
主　健康づくり応援団
共　地御前シニアクラブ連合会



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	〆	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

■めぐみカフェ
日　１１月４日（水）１４時～１６時
場　自然のめぐみキッチン
　　（阿品台３－８－３０）
￥　１００円
申　不要

■ここからカフェ
日　１１月１１日（水）
　　１４時～１５時３０分
場　ナタリーもみじビル　２階
￥　２００円
申　不要

■キララカフェ
日　１１月１８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
　　(お車でお越しの際は事前にご連絡ください)

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月の地御前地区の賑やかさ忙しさも落ち着き、師走まではちょっと一休みです。
秋晴れの翌朝は空に雲の布団が無いため放射冷却の影響により一段と寒さを感じる季節となりましたね。春や秋の季節がめっきり短くなった昨今ですが、夕方になると虫さん達のオーケストラの演奏を聴くのを楽しみにしている今日この頃です。