

## 佐伯支所市民福祉係からのお知らせ 【お問合せ TEL72-1124】

### ★わんぱくKIDS（育児教室）

【日 時】9月20日(水) 10:00～11:30  
【場 所】友和市民センター  
【内 容】親子ふれあい遊び  
※持ってくるもの：お茶などの水分、タオル、  
着替え、ぼうし  
※申込みは、母子手帳アプリ「母子モ」  
問合せ 佐伯支所市民福祉係

### ★さいきハートピクス

【日 時】9月28日(木) 13:30～15:30  
【場 所】津田市民センター  
【内 容】健康運動指導士による講話と運動  
【対 象】市内在住の40歳以上の人  
【持参物】飲み物（多めに準備）、タオル、  
運動しやすい服装と靴  
※申し込みは、前日までに佐伯支所  
市民福祉係（TEL72-1124）へ。

### ★健康相談のお知らせ

【日 時】 【場 所】  
9月12日(火) 10:00～11:30 上峠集会所  
9月22日(金) 9:30～11:00 岩組集会所  
【内 容】血圧測定・体重・体脂肪測定  
保健相談・食事相談・歯科相談

### ～臨時の家庭ごみ回収をします～

毎月第2土曜日に家庭ごみの  
臨時拠点回収を行います。  
日時：9月9日（土）9:00～12:00  
場所：佐伯クリーンセンター跡地  
（浅原甲524番地）  
問合せ：廿日市市循環型社会推進課（TEL30-9133）  
佐伯支所環境産業グループ（TEL72-1115）

## 地域包括支援センターさいきからのお知らせ 【お問合せ TEL72-2828】

『もっと知ろう もっと語ろう 認知症』  
※「認知症の人と家族に会」の公募により選出された2023年度の標語

毎年9月は「認知症月間（世界アルツハイマー月間）」です。認知症に関する正しい理解が進むことを目的に世界中で啓発活動が行われています。  
認知症＝「もの忘れが進んだ」「何もわからなくなる」ではありません！早めに対処をすれば認知機能を回復したり、維持できたりすることがあります。正しい知識をもって認知症になっても安心して暮らせる地域になっていくことが大切です。

### 『認知症の相談のポイント』

☆気になることをメモしておく☆  
・どんな変化がいつ頃から現れたか  
・具体的に困っている症状は何か  
・日や時間帯によって変化があるか  
・既往歴（高血圧症や糖尿病など）があるか  
・飲んでいる薬と服薬期間  
・生活の中で難しくなっていること など  
地域包括支援センターでは、『もの忘れ相談会』を開催しており、脳の健康チェックも実施できます。「おかしいな」、「以前となにか違うな」などと感じたら、ひとりで悩まず、いつでもご相談ください。  
☆サロンなどに出向いて認知症の理解や予防についての講座をしています。



### 新刊図書紹介

・デブカは静かに弓を持つ

安壇 美緒



### 今月の休館日 18日(月)・23日(土)

20日(水) 男子厨房に入ろう会  
21日(木) 百歳体操  
28日(木) スマートフォン講座  
百歳体操

手話通訳  
要約筆記

※友和市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、各講座の3週間前までにご連絡ください。受付時間：平日9:00～17:00（電話）(0829)74-0001（Fax）74-1067

# 友和市民センターだより

9月号

〒738-0203 廿日市市友和407番地1

<http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/yuwasc/>

★市民センター主催講座の問い合わせ・受付時間：平日9:00～17:00

TEL (0829) 74-0001

Fax (0829) 74-1067

## スマートフォン講座

～スマホでも、ガラケーでも…暮らしをもっと  
便利にする活用法があります！～

みなさん、スマートフォンはお持ちですか？持っはいるけど、使うのは電話とメールくらい…という方も多いのではないのでしょうか。ただ使い方が次第ではもっと暮らしが便利になりますよ。  
この度、「持っているけど使い方がよくわからない」「スマートフォンの基本的な使い方を学びたい」という人を対象に開催します。ぜひお越しください。

日 時 9月28日(木) 13:30～15:30

場 所 友和市民センター 視聴覚室

講 師 横山 雄一 さん

（株式会社 LEAP POWER 代表取締役）

対 象 スマートフォンの基礎を学びたい人

参加費 無料

定 員 10名程度 （事前申込・先着順）

内 容 ・スマートフォンの基本的な使い方  
・便利なアプリの使い方

持参物 お持ちの方はスマートフォン

（携帯会社や機種は問いません）

申 込 友和市民センター（TEL74-0001）

主催：友和市民センター 共催：友和女性会

※体調がすぐれないかたは、参加をお控えください。

友和地区の人口と世帯数 （令和5年8月1日現在）

世帯数 2,629世帯 男性 2,548人 女性 2,653人 合計 5,201人



## 男子厨房に入ろう会

日時 9月20日(水) 10:00~12:30  
 場所 友和市民センター 調理実習室  
 対象 男性  
 参加費 500円(材料代)  
 ※当日集めます。  
 講師 松井 美佐子 さん  
 内容 酒の肴にもなる簡単おかず  
 定員 10名程度(先着順) ※材料準備のため申し込みをお願いします。  
 持参物 エプロン、三角巾、手拭き、お米1合  
 〆切・申込 9月14日(木)までに友和市民センターへ(☎74-0001)

手軽でおいしいレシピ  
 をご紹介します。  
 ぜひ来てくださいね!



## ♪ なかよしランド ♪

日時 9月6日(水) 10:00~11:00  
 ※11:00~11:30 さいき図書館職員による絵本の読み聞かせ  
 場所 友和市民センター 機能回復訓練室  
 講師 吉本いづみさん  
 参加費 無料  
 対象 未就園児と保護者  
 ※新規の申込みは佐伯地域の方を優先します。  
 内容 ピアノや楽器を使った楽しい親子ふれあい遊び 他  
 持参物 飲み物(水分補給用のお茶など)、タオル  
 申込み・問合せ 友和市民センター(☎74-0001)

毎月、第一水曜日の  
 開催です!

## あなたを守る交通安全教室

~交通安全体験車が友和市民センターにやってくる!~

日時 10月5日(木) 10:00~10:30 いきいき百歳体操  
 10:30~12:00 交通安全教室  
 場所 友和市民センター 多目的ホール ほか  
 対象 どなたでも  
 参加費 無料  
 講師 政重伸幸さん(くらし安全指導員) 他  
 内容 ・廿日市警察署員から管内の事故状況や  
 交通安全  
 ・くらし安全指導員からのおはなし  
 協力 廿日市警察署 他



### 交通安全体験車セーフティプラザヒコア とは...

交通安全機器の体験を通して、安全に楽しく交通ルールや身体的機能を知っていただき、交通事故防止に役立てていただくことを目的としています。運転操作検査や自動車シミュレーター、動体認知診断など交通安全について体験できる機器が6種類あります。

## 事業報告

### サマーコンサート

7月29日(土)13時30分から友和市民センター多目的ホールで、友和地区コミュニティ推進協議会文化体育部と友和女性会との共催事業「サマーコンサート」を開催しました。当日は、猛暑日で外出が困難な状況でしたが、関係者を含め70人程度の参加がありました。参加バンドのBlueRosePlus、アルビレオ、HiroshimaHotCats、メローイエローBANDの皆さんが、様々な音楽を奏でました。来館者は夏の暑さを忘れるひとときを過ごしました。



### 市民センターから報告

#### 折り鶴が届きました!

平和を願って折られた折り鶴を、地域の方と友和保育園の園児さんたちが市民センターに届けてくださいました。ロビーに展示後、8月4日(金)に平和記念公園の「原爆の子の像」に献納させていただきました。



#### すすむしが鳴いています!

先日、地域の方が鈴虫のかごを届けてくださいました。照りつける太陽の下、まだまだ残暑が厳しい今年の夏ですが、センターにはリンリンと心地よい虫の音が響いて秋の気配を感じます。



### 地域のおしらせ

#### ●廿日市市文化協会佐伯支部● 第62回佐伯地域文化祭【創作展 作品募集】

展示期間 11月11日(土)9:00~17:00、12日(日)9:00~16:00  
 会場 水と緑のまち さいき文化センター  
 出展作品 書・絵画・写真・手芸・陶芸・木工・文芸(短歌・俳句・川柳・詩)・生花・彫刻・その他  
 出展料 文化協会佐伯支部会員は無料。一般参加の場合は、創作自由クラブに入会してください。(会費300円/年・お支払いは作品搬入時に)

出展を希望される方は、9月1日(金)~9月30日(土)までの間に、佐伯地域各市民センターへお申し込みください。申込用紙は9月1日(金)から各市民センターにおいて配布します。  
 主催:廿日市市文化協会佐伯支部・広島県立佐伯高等学校

#### ●友和地区コミュニティ推進協議会● 令和5年度友和地区敬老会 についてのお知らせ

今年度の友和地区敬老会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から中止とし、対象の皆様に記念品をお渡しすることに決定しました。

#### ●友愛クラブ● カローリング教室開催

高齢者の健康活動「カローリング教室」を開催します。お気軽にご参加ください。  
 開催日 第1・第3金曜日  
 時間 9:30~11:30  
 場所 友和市民センター多目的ホール