

8月号



平良市民センターだより

平良地区の人口と世帯（令和7年7月1日現在）【男性 5,686 人 女性 5,992 人 合計 11,678 人】【5,222 世帯】

令和7年8月1日発行
廿日市市平良市民センター
〒738-0025 廿日市市平良2-7-6
電話 31-1251 FAX 31-1532



講座の申込・問合せは平日9:00~17:00までをお願いします。平良市民センターTEL 31-1251
※休館日（祝日・年末年始）は除く

主催・共催講座のお知らせ

主催
募集

「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～ 出品者募集

はつかいち美術ギャラリーの展示室に、「平良市民センター」を拠点として活動されている方の作品を展示します。興味のある方はお問合せください。開催要項をお渡しして説明します。

展示場所：はつかいち美術ギャラリー
展示期間：12月4日（木）から
12月14日（日）まで
出品表提出期限：8月29日（金）17:00
開催要項：平良市民センター窓口か
ホームページにて

主催
募集

戦後80年非核平和事業 社会見学

平良市民センター発着のマイクロバスで行く
広島平和記念資料館等の社会見学参加者を8月
1日から募集しています。



日時：10月16日（木）
9:10出発 16:00解散（予定）
見学先：広島平和記念資料館、三島食品株式会社
広島工場
参加費：1,500円
募集人数：25名（定員になり次第締切）
申込受付：8月1日（金）から参加費 1,500円
を添えて平良市民センター窓口へ
共催：平良地区人権啓発推進協議会
詳しくは、チラシでご確認ください。

夏休み わくわく体験講座

主催
募集

FMはつかいちのパーソナリティに教えてもらう
リポーター体験

きちんとした言葉で話すコツをプロから学び、実際にイ
ンタビューに挑戦しよう！

第1回 8月7日（木） 9:30~11:30
学んでみよう！「正しい日本語の発声と
インタビューのしかた」

第2回 8月22日（金） 9:30~11:30
やってみよう！平良地域の事業所で
インタビューと収録

講師：東園 恵(FMはつかいちパーソナリティ)
場所：平良市民センター
参加費：無料

対象・定員：小学4年生～中学3年生 20名
（定員になり次第締切）※全2回参加出来る方
持参物：筆記用具、飲み物

募集

人権啓発推進協議会
夏の映画会 FLY!フライ!

渡り鳥なのに小さな池から一度も出たことが
ないカモの家族が、はじめて3000キロの大移
動に乗り出します。どんな冒険になるのでしょ
うか。

日時：8月27日（水）9:45~11:15
場所：平良市民センター

参加費：無料

対象：どなたでも

主催：廿日市市人権啓発推進協議会連合会

市民センターからのお知らせ

【クールスポットの設置】

熱中症対策として、外出時に一
時的に暑さをしのぎ、涼しく過
していただく休憩スペースとして、
市民センターにクールスポットを
設置しています。

期間：7月～9月

時間：9時～21時30分まで

場所：1階ロビー図書コーナー



【自習室を開放します】

市民センター内のあいている部屋を自習室と
して開放します。

夏休みの宿題、勉強に、ぜひ使ってください。

期間：7月～9月（平日のみ）

時間：原則9時～17時

（1階ロビーは21時まで）

対象：夏休みの宿題、日々の勉強、受験勉強
など
集中して静かに勉強したい人

手話通訳
要約筆記

※平良市民センター主催の講座で手話通訳、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。
受付時間：平日9:00~17:00 (TEL) 31-1251 (FAX) 31-1532

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。

募集

平良地区コミュニティ
健康運動教室 チェアエクササイズ

椅子に座ってできるチェアエクササイズで脳を活性化し介護予防・認知症予防をしましょう。

運動を続けることで予防の効果が上がります。継続して参加しましょう。

日時：8月29日（金） いずれも
9月12日（金） 13：30～15：00
10月3日（金）

場所：平良市民センター

講師：健康運動指導士 山下 美抄

対象：平良地区にお住まいの方

定員：20名（定員になり次第締切）

参加費：無料

主催：平良地区コミュニティ

申込：前日までに平良市民センターへ

【事業報告】

【健康寿命を延ばすためにできること】

「脳トレ」で楽しく脳を活性化 6月25日（水）

無作為な20個の単語を講師が覚え暗唱するのを聞いたうえで、私たちも覚え方を学ぶと、なんと！覚えられたのです。脳はずーっと活性化すると聞き、帰りは自信満々の笑み。



「足と爪の健康講座」 7月3日（木）

転びにくい足には爪が大切。自分の足を確認することからはじめ、洗いや保湿の大切さを学びました。手と足の爪の切り方の違いや爪切りの選び方は役立ちました。



「いきいき美容室」 7月9日（水）

スキンケアやメイクアップすることで、フレイル予防につながる体験をしました。その後はメイクオフして、ファンデーションや眉ずみ・口紅を実践し、キレイになりました。



【図書コーナーから】

本棚を並べ替えて、少しずつ本を入れ替えています。新たに入れた本を紹介します。

「アルプス席の母」 早見和真 小学館

「カフネ」 阿部暁子 講談社

「禁忌の子」 山口未桜 東京創元社

「小鳥とリムジン」 小川糸 ポプラ社

「写真でみる広島神社」 広島県青年神職会 南々社

市民センターからのお知らせ

【事業報告】

【人生100年時代 終活で安心のそなえを】
「エンディングノートの本物の意味は」

6月27日（金）

講師竹内さんが弟さんの急死に直面し、その体験から起きたこと感じたこと、改めて気づいたことの話。大切な人へ何を伝えたいのか・・・ですね。

「後悔しない！私の供養」 7月4日（金）

元納棺師の青野さんが、湯灌納棺の基礎、納棺にあたり準備すべきことや心構えを学びました。大切な人が亡くなった後の心の拠り所としての仏壇。供養について考えました。



募集

平良市民センタークラブ
子どもお茶教室「夏休み体験教室」

夏休みに、お茶教室の子ども達といっしょに茶道を学んでみませんか。暑い夏を、涼しく感じるおもてなしの工夫をしてみませんか。

期日：令和7年8月22日（金）

14：00～16：00

場所：平良市民センター

参加費：300円（和菓子と抹茶代）当日集めます

申込み：今井弘子 TEL 090-8994-5935

※8月15日（金）まで

対象：小・中学生 先着7名

持ち物：お手拭き 熱中症予防のための水分

※体験に必要なものは教室で準備します。

【事務室から】

熱中症警戒アラートの毎日ですが、市民センターで多くの方にお会いすることができます。お顔と名前が少しずつわかるようになり、声をかけてもらったり手を振ってもらったり嬉しい日々です。

クールスポットの利用も増えてきました。迎えや待ち合わせの一時でも涼しいロビーをご利用ください。図書も少しずつ入れ替えていますから、新たな本に出会えるかも。

廿日市市からのお知らせ

未来物流産業団地造成事業に係る住民説明会の開催について

①と き：8月27日（水）19時～20時30分
ところ：平良市民センター

②と き：9月7日（日）10時～11時30分
ところ：廿日市市役所7階 会議室

（主に平良・原地区対象）

問合せ先：建設部 都市活力デザイン課

電話 30-9222

※天候などにより、予告なく中止することがあります。ご了承ください。