

11月9日(日)は、広島県知事選挙の投票日です。
皆さんそろって投票しましょう。

投票時間は一部の投票所を除き午前7時から午後8時までです。

投票日に用事や仕事、旅行、病気などで投票に行けない人は、事前に期日前投票をしましょう。

期日前投票所	期間	時間
廿日市市役所7階会議室	10月24日(金) ～11月8日(土) 11月1日(土) ～11月8日(土)	午前8時30分～午後8時
佐伯支所・吉和支所・ 大野支所・宮島支所		
廿日市市民ホール (ゆめタウン廿日市2階)		午前10時～午後8時

佐伯支所市民福祉係からのお知らせ【お問合せ TEL72-1124】

★まめで元気な体操教室

＜友和市民センター会場＞

日にち 10月6日(月)・20日(月)・
11月10日(月)

時 間 13:30～15:00

＜権現ハウス会場＞

日にち 10月8日(水)・22日(水)

時 間 13:30～15:00

対 象 医師から運動の制限を受けていない方

内 容 頭とからだを動かす体操など

持参物 動きやすい服装、飲み物

送迎可能地域

●友和市民センターは、峠以外の友和全域

●権現ハウスは、峠地域全域

申込み 2日前までにウェルウェルへ

※送迎の申込みは1週間前 ☎082-277-7719

※月～金曜日10時～18時（火曜日を除く）

★わんぱくKIDS

日 時 10月15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

持参物 お茶などの水分、タオル、着替え

申込み 母子手帳アプリ「母子モ」

オーラルフレイルを予防しよう！

要注意な自覚症状

- ・食べこぼす・むせる・口が渇く
- ・口臭が気になる・滑舌が悪い・食欲がない

予防法

- ①お口の中をきれいにしましょう。
- ②お口の体操をしましょう。
- ③定期的な歯科検診を受けましょう。

生涯学習課からのお知らせ

【お問合せ TEL30-9203】

●第62回市美展 ★入場無料

開催日 10月22日(水)～11月2日(日)

10:00～18:00

※最終日は～15:30

※10月27日(月)は休館

会 場 はつかいち美術ギャラリー

今月の休館日 10月13日(月)

10月の事業予定

2日(木) 百歳体操

9日(木) 百歳体操プラス

15日(水) さくらびあ出張コンサート

16日(木) 百歳体操

23日(木) 百歳体操・スマホ相談

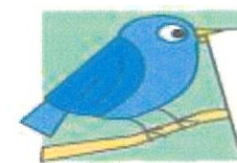
27日(月) 介護講座・花いっぱい運動

28日(火) 人権講座

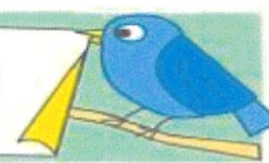
29日(水) 介護講座

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8:30～17:00（電話）(0829)74-0001（Fax）74-1067



友和市民センターだより



10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8:30～17:15

TEL (0829) 74-0001

Fax (0829) 74-1067

さくらびあ出張コンサート

青春時代 ～あの日聴いたあの歌～

御志乃こと、ピアニストの竹内志乃さんと、市民オヘア合唱団の団員でありながら、ポップスから童謡まで幅広く歌唱を楽しんでいる、さくら Sisters&G.G.sと共に、多彩な楽曲を披露します！

日 時 10月15日(水) 14:00～16:00

場 所 友和市民センター 多目的ホール

入 場 無料

出 演 御志乃（竹内志乃）

さくら Sisters&G.G.s

主 催 (公財)廿日市市芸術文化振興事業団

はつかいち文化ホールウッドワンさくらびあ

問合せ 友和市民センター

※詳細はチラシをご覧ください。

♪演奏曲目♪
・野に咲く花のように
・上を向いて歩こう
ほか

ご来場
お待ちしております！

いきいき百歳体操＋(プラス)

フードバンクを知ろう！

～10月は「食品ロス月間」です

フードバンクについて学びましょう！～

日 時 10月9日(木) 11:10～12:00

※いつもの百歳体操のあとです！

場 所 友和市民センター（機能回復訓練室）

参加費 無料

対 象 どなたでも

講 師 富永 靖之さん（社会福祉協議会）

内 容 フードバンクの取り組みについて学びましょう！

申 込 友和市民センターへ（☎74-0001）

友和地区の人口と世帯数

（令和7年9月1日現在）

世帯数 2,630世帯 男性 2,475人 女性 2,545人 合計 5,020人

ずっと安心、ずっと元気 介護の日からはじまる学び

11月11日の「介護の日」に合わせて、暮らしに役立つ内容をわかりやすくお伝えします。友和と浅原の4回シリーズで開催します。一緒に楽しく学びましょう！

10/27 月曜日	13:30～15:00 友和市民センター 理学療法士による実践的な介護や介助の方法 講師：廿日市記念病院 定員：15名
10/29 水曜日	13:30～15:30 友和市民センター 福祉用具の紹介と使い方 講師：有限会社カインド 定員：15名
11/10 月曜日	13:30～15:00 浅原交流会館 体組成測定と栄養相談 講師：廿日市記念病院 定員：15名
11/13 木曜日	13:30～15:30 浅原交流ホール（体育館） 福祉用具の紹介と使い方 講師：もみじケア株式会社 定員：15名

【申込み・問合せ】あさはらまちづくり交流センター ☎72-0001
友和市民センター ☎74-0001

秋の花いっぱい運動

地域みなさんが利用される市民センターをパンジーやビオラ等の苗を植えて花いっぱいにしましょう！

日時 10月27日（月）
10:15～11:30
場所 友和市民センター 周辺通路
持参物 動きやすい服装、帽子、手袋、汗拭き用のタオル、水分補給用の飲み物、マスク

スマホ・パソコン相談会

～スマホやパソコンなどデジタル機器で何かお困りごとはありませんか？～

開催日 10月23日（木）
13:00～17:00
場所 友和市民センター
参加費 無料
対象 65歳以上（原則）
定員 1時間に1人（要予約）
※個別対応です。
申込み 友和市民センター（先着順）

人権啓発講座

『田舎のシンデレラ』

昔話をリメイクして「劇団あじさい」らしく、楽しく、笑いと歌を盛り込んで演じます!!

日時 10月28日（火）13:30～
場所 友和市民センター 多目的ホール
対象 どなたでも
入場 無料



地域包括支援センターはつかいち西部からのお知らせ

【お問合せ ☎30-9066】 家族介護教室

開催日 10月17日（金）
13:30～15:30
場所 友和市民センター
参加費 無料 多目的ホール
対象 介護している家族・
介護に関心のある人
定員 20名
申込み 地域包括支援センター
・問合せ はつかいち西部 ☎30-9066

友和にここにこ会からのお知らせ

友和にここにこ会 秋の交流ウォーク ～唯一無二の銘石日本庭園をゆっくり散策しましょう～

日時 11月10日（月）出発8:30 帰着16:00頃
集合場所 友和市民センター
行先 【仙石庭園】東広島市高屋町
参加費 4,000円（弁当・入場料・バス代・傷害保険料）※当日、集金します
定員 80人
申込み 10月2日（木）9:00～10:00 友和市民センター特設窓口へ
・受付 ※それ以降は友和市民センター窓口（☎74-0001）
その他 ●ガイドさんとゆっくり石庭園内を散策します。
●お茶、敷物を用意してください。
主催 友和にここにこ会
共催 友和地区公衆衛生推進協議会・友和地区自治会等連絡協議会
協力 友和市民センター



友和小学校からのお知らせ

みんな集まれ！友和小学校へ行こう週間＆学習発表会

秋風が心地よい季節となりました。
いつもとは違う小学校のワクワクを体験しに、ぜひ遊びに来ませんか？
地域みなさま、おじいちゃん、おばあちゃん、どなたでも！



●学習発表会

10月18日（土）9:30分11:10（体育館）
子どもたちがこの日のために一生懸命練習してきました。歌や合奏など、クラスごとに個性あふれる発表を行います。ちょっぴり緊張しながらも、一生懸命がんばる子どもたちに、あたたかい拍手をお願いします。子どもたちの成長した姿をぜひご覧になってください。みなさんのお越しを心よりお待ちしております！

●学校へ行こう週間

11月4日（火）10:45～12:20（各教室）
11月5日（水）10:45～12:20（各教室）
子どもたちが毎日がんばって勉強している様子を、自由に参観できます。算数や国語の授業、図工や音楽、体育など…。5日は認知症サポーター養成講座も開催しています。普段は見られない子どもたちの真剣なまなざしや、楽しそうな笑顔をのぞきにきてください。

友和小学校150周年記念事業 実行委員会からのお知らせ

友和小学校創立150周年 記念式典・記念祭！

開催日 11月15日（土）
9:00～14:00
場所 友和小学校体育館・グラウンド
内容 ・児童による発表
・RED☆EYEステージ
・地域クラブの演奏・神楽など
※詳細は11月号でお知らせします！

イベント盛りだくさん！
キッチンカーもやって来るよ！
みなさん、どうぞ、
お越しください！

問合せ 友和小学校 ☎74-0019

友和地区公衆衛生推進協議会 からのお知らせ

秋の健康ウォーク

【日時】10月24日（金）9:00スタート
【集合場所】友和市民センター
【コース】3つの神社を巡るコース
【参加費】50円
【定員】30人
【持参物】飲み物
【申込み】友和市民センター
【×切】10月15日（水）

新刊図書紹介

・パズルと天気 伊坂 幸太郎
・世界99下 村田 紗耶香

