

それは「不眠症」かもしれません

- 強いストレスを感じると一時的に夜間眠れない経験をすることが誰にでもあります。その状態が1か月以上続き、日常生活に支障をきたすようになってくると、その状態は不眠症かもしれません。まずは生活習慣を見直してみましょう！
- 寝る前の4時間ほど前から覚醒作用のあるカフェイン（紅茶、コーヒー、エナジードリンクなど）、たばこの摂取を控えましょう。
 - 寝酒は寝入ることはできますが、短時間で睡眠効果がなくなり、深い眠りの時間帯が減ります。結果的に睡眠の質が悪くなり不眠になるので控えましょう。
 - 昼寝は午後3時までで30分以内にしましょう。それ以上だと体内リズムが乱れて夜間の眠気を減らしてしまいます。
 - 朝の決まった時間に起きて日光を浴びるようにしましょう。日光には体内リズムを整える効果があり、1日のスタートを気持ちよく始められます。くもりや雨の日も室内の電気より外の光が有効です。
 - それでも不眠が解消しないのであれば、薬の力を使うことも必要です。不眠が解消しないときは、心療内科・精神神経科・睡眠外来などを掲げている病院が専門医となります。受診をしてみましょう。

★まめで元気な体操教室

＜友和市民センター会場＞

日にち 11月10日(月)・17日(月)・
12月1日(月)

時 間 13:30～15:00

＜権現ハウス会場＞

日にち 11月12日(水)・26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）

★育児相談

日 時 11月14日(金) 10:00～11:00

場 所 佐伯子育て支援センター

内 容 身長・体重測定、子育て・
離乳食や食事についての相談

持参物 親子(母子)健康手帳

申込み 母子手帳アプリ「母子モ」

★わんぱくKIDS

日 時 11月20日(木) 10:00～11:30

場 所 津田保育園

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」

新刊図書紹介

- ・恋とか愛とかやさしさなら 一穂 ミチ
- ・ゆぎさきに魔法 三浦 しをん

佐伯支所環境産業係からのお知らせ

【お問合せ ☎72-1115】

●臨時の家庭ごみ回収

日 時 11月8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)

11月の事業予定

6日(木) 百歳体操

13日(木) 百歳体操

今月の休館日 11月3日(月)・23日(日)

20日(木) 百歳体操

27日(木) 百歳体操
スマホ相談

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8:30～17:15（電話）(0829)74-0001（Fax）74-1067



友和市民センターだより



11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

友和小学校創立150周年記念式典

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 ・式典(9時～11時)

児童発表、佐伯音頭、記念碑・タイムカプセル披露、
RED☆EYE LIVE! (150周年記念ソング披露)

・祭典(12時～14時)

倶楽部がちゃがちゃバンド、オカリナクラブタートルズ、
河津原神楽団・玖島神楽団(特別共演)

・マルシェ(10時～14時)～イチョウの木付近～
キッチンカー・玖島コミュニティ など

駐車場 友和小グラウンド ※台数に限りがあるため、満車時は下記の臨時Pへ
セイワ技研・JAひろしま友和支店・友和市民センター・最禅寺

問合せ 友和小150周年事務局(友和小学校教頭 ☎74-0019)

どなたでもお気軽に、
お越しください！

花おはぎを作しましょう

～おはぎにあんを絞ってお花のかたち～

わぁ！かわいい！
色付きのあんを絞ってつばきのかたちの
おはぎを作しましょう！

日 時 12月6日(土) 10:30～12:30

場 所 友和市民センター 調理実習室

講 師 HANAO 池本 尚美さん

参加費 800円(材料費込み)

対 象 どなたでも

定 員 10名程度(先着順)

持参物 エプロン、三角巾、手拭き、
水分補給用の飲み物

申込・〆切 11月27日(木)までに友和市民センターへ
(電話可 ☎74-0001)



友和地区の人口と世帯数 (令和7年10月1日現在)

世帯数 2,628世帯 男性 2,476人 女性 2,539人 合計 5,015

いきいき百歳体操

11 住み続けられるまちづくりを

週1回の筋力アップの体操です。「高齢者の身近な通いの場」として、また「筋力強化で介護予防につながる」ことなどを目的に実施しています。

日にち 毎週木曜日

11月は、6日、13日、20日、27日

時 間 10:00～10:15 (しゃきしゃき百歳体操)

10:15～10:30 (かみかみ百歳体操)

10:30～11:10 (いきいき百歳体操)

場 所 友和市民センター (機能回復訓練室)

参加費 無料

対 象 おおむね65歳以上の方

持参物 運動ができる服装・靴、汗ふき用のタオル、水分補給用の飲み物、おもり (貸出しもあります)

申込み・〆切 初めての方は、参加する週の火曜日までに友和市民センター (☎74-0001) へ

イスに座って、
気楽にできる体操です。
一緒にどうですか？

循環型社会推進課からのお知らせ【お問合せ ☎30-9133】

佐伯高校生とフードドライブイベントを実施します！

ご家庭で使い切れない食品がありましたら、ぜひ寄付をお願いします！

寄付していただいた食品は、社会福祉協議会を通じて食の支援が必要な方や団体に提供されます。

日 時 11月19日 (水)

13:40～15:30

場 所 マックスバリュ佐伯店

佐伯高校生が店頭で
呼びかけをします！
ぜひ、応援を
お願いします！

ご提供いただきたい食品

○賞味期限・食品表示がされているもの

○賞味期限・消費期限が1ヶ月以上あるもの

○包装や外装が破損しておらず未開封のもの

○常温保存ができるもの

受付できない食品

×生鮮食品

×冷蔵・冷凍食品

×アルコール飲料

社会福祉協議会佐伯事務所らのお知らせ

車いす再発見講座

車いすについての理解を深めてみませんか？

車いすの正しい座り方などの基本知識や、最新モデルの車いすを実際に見られます。

車いす作成を手がける技術者がわかりやすくお話しします。ぜひご参加ください。

日 時 11月21日 (金) 10:30～12:00

場 所 友和市民センター 多目的ホール

講 師 中村 慎吾様 (車いすエバンジェリスト・㈱松永製作所 企画室長)

参加費 無料

対 象 車いすを使用される方、興味のある方

定 員 30人 (先着順)

申込み 市社会福祉協議会佐伯事務所 (☎72-0868)



このまちにはどんな仕事があるだろう？自分たちは、どんな進路に進むのだろう？気になること、聞きたいことをはつかいちで活躍する佐伯中の先輩に何でも聞いてみよう！将来へのヒントが何か見つかるかも…!?

佐伯中学校の卒業生と佐伯地域の市民センターによる進路応援企画です！

日 時 11月6日 (木) 5～6時間目 (13:30～)

場 所 佐伯中学校体育館

対 象 佐伯中学校3年生

カトリ手 壺のカトリ手 吉本 卓生さん (特定非営利活動法人キッズNPO理事長)

式のカトリ手 平田 穰一さん (社会福祉法人友和の里入所部生活支援員)

参のカトリ手 正木 彬さん (まさき農園代表)

四のカトリ手 大垣 幸子さん (ジブンステップ)

※話を聞きたい人も参観できます！(予約不要)

お気軽にお越しください。

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 11月27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)

友和地区公衆衛生推進協議会
からのお知らせ

視察と研修

日時12月1日 (月) 9:00～16:00

集合場所 友和市民センター

行先 広島県環境保健協会・広島駅周辺

対象 どなたでも

定員 20人 (先着順)

参加費 3,000円 (バス代・昼食)

申込み 11月10日 (月) までに

・〆切 友和市民センターへ

問合せ 下橋 (☎74-1055)

廿日市警察署からのお知らせ

【お問合せ ☎31-0110】

児童虐待から子どもを救うために！

★虐待かも…

- ・顔や身体に不自然な打撲の跡
- ・着ているものや髪の毛がいつも汚れている
- ・夜遅くまで一人で遊んでいる
- ・戸外へ閉め出されている
- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- ・表情が乏しい、活気がない

『各種相談窓口 (24時間受付)』

○児童虐待かも…と思ったら (局番なし)

児童相談所虐待ダイヤル 189

○子育ての悩み

児童相談所相談専用ダイヤル

0120-189-783

友和地区自治会等連絡協議会
からのお知らせ

★友和地区のみなさまへ★

防災勉強会(第2回)のお知らせ

～段ボールベッドなど、避難所の災害備

蓄品と一緒に確認してみましょう～

【日時】11月30日 (日) 10:00～11:00

【場所】友和市民センター 多目的ホール

【内容】友和市民センターの災害備蓄品

見学・組み立て実習 他