

## ◇主催・共催事業のお知らせ◇

手話通訳  
要約筆記

※津田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、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）  
TEL：72-0336 FAX：72-0466

もっと知りたい スマホのこと

## くらしに役立つ！ スマホ教室

スマホは使ってるけど、まだまだ知らないことや、あると便利な機能ってたくさんあるんです。スマホをもっと活用したい方を対象に一番身近なスマホ教室を開催します。

### スマホのカタカナ用語 設定画面の説明 アプリの紹介 など

12月21日(日) 13:30～15:30（友和市民センター）

《令和8年》2月15日(日) 13:30～15:30（本郷会館 浅原 3088-2）

2月21日(土) 13:30～15:30（津田市民センター）

### スマホ関連のトラブル ネット詐欺や契約トラブル など

12月2日(火) 13:30～15:30（本郷会館 浅原 3088-2）

《令和8年》1月24日(土) 13:30～15:30（津田市民センター）

◆講師：株式会社 Kaeru 横山 雄一さん

廿日市市消費生活センター職員（12/2㊤・1/24㊤のみ）

（支援者：佐伯高等学校生徒）

◆参加費：無料

◆対象：65歳以上の方（ご自分のスマホをご持参ください。）

◆定員：各回20人程度

◆申込み・問合せ

・佐伯支所市民福祉係（☎72-1124）

・友和市民センター（☎74-0001）

・津田市民センター（☎72-0336）

・あさはらまちづくり交流センター（☎72-0001）

【主催】廿日市市老人クラブ連合会佐伯支部

【共催】友和市民センター・津田市民センター・あさはらまちづくり交流センター

個別対応  
あります



佐伯支所からの  
お知らせ

### 佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

●回収場所…佐伯クリーンセンター跡地（浅原甲 524 番地）

●日時…12月13日(土) 9:00～12:00

※現地で分別し直す事例が多く発生しています。

予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。

問合せ：市役所循環型社会推進課 ☎30-9133 佐伯支所環境産業係 ☎72-1115



佐伯支所からの  
お知らせ

### まめで元気な体操教室【要申込】

日時	場所	内容
12月4日(木) 13:30～15:00	津田市民センター	対象：医師から運動の制限を受けていない人 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：津田地域全域
12月18日(木) 13:30～15:00		

申込み：初めての方のみ、2日前までにウェルウェル ☎082-277-7719

※津田地域にお住まいで、交通手段のない人は送迎をします。

送迎を希望される人は、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。

問合せ：佐伯支所市民福祉係 ☎72-1124

### 津田すこやか健康塾【要申込】



日時	場所	内容
12月10日(水) 13:30～15:00	津田市民センター	●血管年齢 ●骨密度測定 ●体組成測定 ●歯科衛生士による歯科相談 ●管理栄養士による栄養相談 ●保健師による健診結果などの相談 ●包括による高齢者の介護などの相談 ※裸足になりやすい靴下・マスク着用でお越しください。
① 13:30～14:00		
② 14:00～14:30		
③ 14:30～15:00		

申込み：佐伯支所市民福祉係 ☎72-1124

※申込みの時に①～③の時間帯をお選びください。

### 笑顔と健康

### 健診結果を活用しよう！

集団健診や医療機関での個別健診での受診後、結果の通知が送られてきていると思います。みなさん結果をご覧になりましたか？ 健診は受けたら終わりではなく、自分の体の状態を知るための第一歩です。

健診結果を見直して、毎日の生活に活かしていきましょう！

★健診結果で「要精検」「要治療」「要医療」の項目がある方は放っておかず、早めに医療機関を受診しましょう。

★74歳までの特定健診を受診した方

・特定健診は、死亡や要介護の原因になりやすい生活習慣病（脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病など）を予防するため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して実施されています。

・特定健診結果から『特定保健指導』をすすめられた方はぜひご利用ください。保健師、栄養士と一緒に改善法を考えます。

★後期高齢者健診を受診した方

・病気の重症化だけでなく、フレイル予防も大切です。減量していないのに体重が減っていないか、貧血になっていないかなど以前の健診結果と比べてみましょう。

フレイル予防に効果的ないきいき百歳体操を地域で実施しております。

★さいきすこやか健康塾を活用ください。

・12月から毎月1回各地域で開催します。（津田市民センター12月）

骨密度・体組成測定、血管年齢、口腔・栄養相談、健診結果相談も出来ます。