



12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11月1日現在）【男性 5,684人 女性 6,017人 合計 11,701人】【5,334世帯】

令和7年12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
事業

市民センターから発信！

『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～』

入場料：無料

市民センターを拠点に活動されている方々の作品を、はつかいち美術ギャラリーで展示します。
暮らしに息づく「てしごと」の魅力をぜひ感じにいらしてください。

期間：12月4日（木）～12月14日（日）

12月8日（月）休館

会場：はつかいち美術ギャラリー

（廿日市市平良一丁目11番1号）

10:00～18:00

主催：（公財）廿日市市芸術文化振興事業団

平良市民センター・大野東市民センター

協力：廿日市市美術協会 ※詳細はチラシにて

主催
募集楽しく学ぼう！やさしいスマホ教室
LINEの基本編

第1回 12月19日（金）

「はじめてのLINE 前編」

セキュリティ対策（詐欺被害にあわないために）

プロフィールの編集方法、文字の大きさ変更

第2回 1月30日（金）

「はじめてのLINE 中編」

友達追加、スタンプの送信、電話のかけ方

第3回 2月20日（金）

「はじめてのLINE 後編」

スマホで防災対策、

緊急時に役立つLINEの使い方

時間：10:00～11:30

講師：いちごネット 代表 堀川かなみ

場所：平良市民センター

対象：どなたでも

※できれば3回通して参加できる方

定員：15名（定員になり次第締切）

参加費：無料

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

【平良地区からの出展者】

子どもお茶教室、趣味工房、平良書道（金）、ハンドメイド、
平良ふれあい絵手紙クラブ、ギャザー工房、
パッチワーククラブ、寺田智、サンサンひろば、
おはなしスタジオ、廿日市記念病院通所リハビリ

【事業報告】

折れない！転ばない！骨力アップ大作戦

第1回「骨を知り、食べて強く！」11月6日（木）

小山整形外科医院長小山先生から骨折の基礎的な知識を学び、転倒や骨折を防ぐことや、毎日少しずつストレッチを続けることの大切さを学びました。佐藤管理栄養士からは、栄養をとるため食事内容についてや、骨粗しょう症のしくみと予防について学びました。



血液サラサラ生活ははじめませんか

～今日からできる脂質異常症を防ぐコツ～

第1回「あなたの食事バランスをチェック」

11月14日（金）

血液がドロドロになった状態である脂質異常症について佐藤管理栄養士から基本的なことを学びました。放置すると動脈硬化に！脂質を理解することで生活習慣の見直しにつなげたい。フードモデルを選び食事バランスがわかる「SAT システム」を体験し、普段の食事も見直しました。次回までにひとりひとりが生活習慣を見直す決意表明も実施。

市民センターからのお知らせ

令和8年度「クラブ登録」について

来年度（令和8年度）市民センタークラブ登録を受け付けます。新しくクラブを始めようと考えている方は、市民センターへご連絡ください。

★クラブ登録の主な要件★

- ◎会員5人以上、市内在住・在勤者が半数以上であること
- ◎クラブは、代表者・会計を置き、規約を持って運営すること
- ◎市民センター行事に参加・協力すること
- ◎学習の成果を地域に還元すること

★受付期間★

令和7年12月1日（月）～令和8年3月31日（火）

【事業報告】

『「認知症」が心配なあなたと考える～認知症に“なる前”も“なってから”もできること～』11月7日（金）

「認知症」がどういう病気なのか理解を深めるため、認知症の特性や病状の特徴を映像や寸劇を通して学びました。認知症であっても希望を見失うことなく、地域の中で安心して暮らせる社会の大切さについて共に考えるとともに、認知症予防の体操も体験しました。

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：12月26日（金）
1月23日（金）
2月27日（金）

いずれも
13：30～15：00

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：30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

申込み：前日までに平良市民センターへ

市民センターからのお知らせ

主催 募集

親子体操

引き続き募集

室内を走り回りながら、マットやボールで楽しく体を動かします。お気軽にお問い合わせください。

【12月の開催日】4日、11日（クリスマス会予定）
講師：三浦 美樹

【活動紹介】

【平良市民センター消防避難訓練・消火訓練】

11月4日（火）13：15～13：35

館内に鳴り響く非常ベル。3階調理室を出火場所として、職員が火災場所確認、初期消火、そして防火管理者へ報告し、119番通報。利用者を避難誘導しつつ、トイレや廊下を全て確認しながら駐車場へ全員避難の報告。ベルが鳴った中での放送設備の聞き取りにくさを確認しました。エスキーツーテニスクラブの皆さんと水消火器で消火訓練も実施しました。



【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。

「藍を継ぐ海」 伊与原新 新潮社

「青い壺」 有吉佐和子 文春文庫

「国宝 上 青春篇」 吉田修一 朝日文庫

「国宝 下 花道篇」 吉田修一 朝日文庫

「木挽町のあだ討ち」 永井紗耶子 新潮社

「しろがねの葉」 千早茜 新潮社

「宙わたる教室」 伊与原新 文芸春秋

「人魚が逃げた」 青山美智子 PHP 研究所

「舟を編む」 三浦しをん 光文社文庫

「別れを告げない」 ハン・ガン 白水社

「笑う森」 荻原浩 新潮社

【活動紹介】

平良地区コミュニティ

【秋期花の植栽】

11月5日（水）8：40～9：20

上平良の国道433号道路沿い両側 150mの花壇の植え替えをしました。今回は、平良小学校5年生3クラス総勢100名が総合的な学習の時間の授業で、地域の方に見守られながら積極的に取り組みました。ビオラの苗をポットから外してひとつずつ植え、花壇の真ん中にはチューリップの球根を奥深くに植えました。女性会の方々が、花壇が満開になった状態をイメージしながら、苗や球根の並びを調整してくださったので、今後が楽しみです。



平良地区コミュニティ

【ふれあいコンサート

「オ乙旭神楽団（さいおとあさひかぐらだん）」

11月16日（日）13：30～15：30

毎年秋の恒例行事「ふれあいコンサート」として、平良小学校体育館で「オ乙旭神楽団」の公演がありました。センターで配布した整理券480枚は前々日には配布終了。前日からコミュニティの皆さんが体育館へシートを張り500席程度の椅子を設置。当日朝から北広島町から来られた団員の方々が準備をされていました。

演目は「悪狐（あっこ）」と「八岐大蛇（やまたのおろち）」。どちらも有名な演目で笛や太鼓の音が聞こえてから会場は舞台に釘付けです。演者が舞台から会場へ降りてきての演出も多数あり、来場者は歓声をあげて喜び、時には大興奮でした。終了後は、神楽に使われていた衣装を着させてもらう時間もあり、どの衣装も長蛇の列。写真撮影会となっていました。



【事務室から】

慌ただしく冬がやってきたので、体も心もそして服装や設備も大忙しです。夏が暑すぎて枯れているように見えた金木犀や菊があちこちの庭に咲いています。市民センターにも菊や百日草などいただいて、一時的に色とりどりで嬉しいです。玄関先にはビオラとチューリップの球根を植えました。

さて、センターまつりが終わりと地域の行事が次々開催され気づけば12月。いよいよ、今年度の一大行事「暮らしに息づくてしごと展」がはつかいち美術ギャラリーで開催されます。平良地域の取組みを廿日市市はもちろん全世界へ発信します。どうか、直接、はつかいち美術ギャラリーへ行って、平良地域の心のこもった、そして誇り高さ数々の取組みにふれていただきたいと思います。