

## 企画運営委員会メンバー紹介

本年度、市民センターの運営についてご意見等をいただく方々です。(敬称略)

＜委員長＞畠村 明＜副委員長＞山崎 誠司

森藤 信賢／大畑 美紀／安藤 聡子／森本 みさえ

## 佐伯クリーンセンター跡地で 臨時のごみ回収をします

- 回収場所 佐伯クリーンセンター跡地  
(浅原中524番地)
- 日時 6月14日(土曜日)  
9時～12時

問合せ: 廿日市市循環型社会推進課

TEL30-9133

佐伯支所環境産業係 TEL72-1111

## 第4回 物・物交換 (もったいない会)

SDGs 12 (つくる責任・つかう責任)  
一人一品持ってきていただき、必ず一品持ち帰る。  
(その他、ご寄付いただけるものがあれば受け付けます)

6/21 (土) 受付 13:00 開始 13:30

玖島市民センター多目的ホール

主催: 公衆衛生推進協議会 (玖島保健会)

## 事業報告

### 健康フィットネス講座【4月30日開催】



自宅でも簡単にできるストレッチをパーソナルトレーナーの辰川秀幸さんに教えてもらいました。ふくらはぎの滞った血流を上半身に上げたり、筋肉が弱い太ももの内側に刺激を与えたりするストレッチを行うと、階段の昇り降りがスムーズになるそうです。胸や肩まわり、身体のひねりをよくするストレッチは、肩こりが解消され睡眠の質が向上するそうです。参加者からは「体が軽くなりました」「年齢とともに変わる身体を見直すことができました」などの感想がありました。

### 2025 社会見学・カープ応援ツアー【5月13日開催】

皆さんが楽しみにしていたカープ応援ツアーに今年も行ってきました。試合の方は、カープが先制し、そのまま逃げ切れるかと思いきや、8回表に同点に追いつかれました。延長戦に入りましたが玖島へ帰る時間となり球場を後にしました。バスの中でラジオを聴きながらの移動。玖島に帰り着く直前の12回裏にサヨナラ勝ち。大喜びで無事帰路につきました。[共催: 玖島地区コミュニティ推進協議会]



玖島地区コミュニティ推進協議会より 玖島花咲く館 (玖島地区コミュニティ推進協議会 事務局) ☎0829-78-2755

### ◆「玖島きんさい盆踊り」開催のお知らせ

日時: 8月16日(土)

場所: 旧玖島小学校グラウンド、玖島花咲く館

◆今年も、「玖島きんさい盆踊り」を開催します。

昨年は、600名を超える来場者があり、大盛況でした。今年は、さらにバージョンアップした盆踊りにしたいと考えています。そのためにお手伝いをしていただける方を大募集!! 興味のある方は、ぜひ文化部メンバーにお声がけを。

第1回夏祭り実行委員会

日時: 6月13日(金) 19時30分

場所: 玖島市民センター

手話通訳  
要約筆記

主催の講座等において手話通訳、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 平日9時から17時まで ☎0829-74-0505 Fax0829-74-2171

# 玖島市民センターだより



令和7(2025年)6月1日発行

廿日市市玖島ふれあいセンター

廿日市市玖島4347-1

TEL 74-0505 FAX 74-2171

HP <https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/kujimasc/>



くじまの人口 (令和7年5月1日 町内会毎の集計より)

総人口 763人 世帯数 431世帯

## 参加者募集

# 今こそ始める終活セミナー

人生100年時代! これからをより豊かに安心して暮らすため、  
今こそ『終活』を始めませんか?

## 第1回

6月21日(土)

10:00~12:00

## 自分の想いを伝える 「人生ノート」の活用

◎終活はなぜ必要?

やらないとどうなる?

◎人生ノート(終活ノート)には、

何を書く? 誰に伝える?

こんな悩みや不安はありませんか?

✓ 家族は自分の想いを  
分かってくれているはず...

✓ 片付けたいのに、片付けられない...

✓ 認知症になったら  
自分の財産はどうなるの...



←廿日市市発行の  
「わたしの人生ノート」  
を使います(当日配布)



←フォームから  
のお申し込み  
はコチラ

## 第2回

7月5日(土)  
10:00~12:00

## これから安心して暮らす 「整理と片付け」

講師 整理収納アドバイザー  
坂下さちこ さん

## 第3回

7月19日(土)  
10:00~12:00

## 「争族」にならないための 「遺言と相続」

講師 司法書士・行政書士  
菅井之央 さん



講師 終活カウンセラー  
米倉久詠 さん

自分自身の人生  
を見つめ直し、  
家族や大切な人  
に自分の想いや  
希望を伝えてみ  
ましょう。

主催・会場: 玖島市民センター / 問合せ: ☎74-0505

## 健診のお申し込みは、お済みですか？

健康診断を毎年受診することで、小さな変化も見逃さず病気の予防が期待できます。

国保の特定健診対象の人へ、5月下旬頃に特定健診が**無料**で受けられる受診券（ピンク色）を送付しています。  
後期高齢者健診も**無料**で受診できます！※受診券はありません



### ● 集団健診

【申込先】健診コールセンター ☎(0829)31-2026 または Web 予約

会場	健診日	U-39健診・特定健診・後期高齢者健診	肺がん	大腸がん	胃がん	乳がん	子宮頸がん	C-B型肝炎
あさはらまちづくり交流センター	29日(火)	○	○	○	○	○	○	○
玖島市民センター	7月 30日(水)	○	○	○	○	○	○	○
友和市民センター	31日(木)	○	○	○	×	×	×	○
水と緑のまちさいき文化センター	8月 1日(金)	○	○	○	○	○	○	○
	3日(日)	○	○	○	○	○	○	○



二次元コードを読み込んで申込みできます！

のマークのある日は、託児があります(要予約)  
※協会けんぽ等の被扶養者の人も特定健診を受診することができます(8月3日(日)を除く)

佐伯地域以外に、廿日市・吉和・大野・宮島地域でも実施しています！

### ● 医療機関個別健診

【申込・予約先】各医療機関 【申込・受診期間】令和7年6月～令和7年12月末

#### 実施する健診項目

- U-39健診・特定健診・後期高齢者健診(21～74歳の廿日市市国民健康保険加入者、広島県後期高齢者医療保険加入者、40歳以上の生活保護受給者)
- がん検診(胃がん(カメラ)、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)

#### 受付時間について(集団健診)

8:30～11:30の間で予約時に決定します。受付時間内にお越しください。

#### 乳がん検診について(集団健診)

授乳中の方は、集団健診の場で乳がん検診を受診することができません。医療機関へお問い合わせください。

#### 2年に1度の検診について(集団健診・医療機関個別健診共通)

乳がん・子宮頸がん検診は、昨年度市の検診を受診していない人が受診できます。  
胃がん検診は、昨年度市の検診として個別医療機関で胃カメラを受診していない人が受診できます。

お問い合わせ：健診コールセンター ☎(0829)31-2026 平日 8:30～16:30

### ●まめで元気な体操教室【要申込】

【日時】6月2日(月)・6月16日(月)  
10:00～11:30

【場所】玖島市民センター  
【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】玖島地域全域  
【申込先】2日前までに株式会社ウエルウェル  
TEL082-277-7719

※交通手段のない方は、送迎をします。希望される方は、1週間前までにウエルウェルにご連絡ください。

【問合せ先】佐伯支所市民福祉係(72-1124)

### 友和小学校より

4月9日(火)友和小学校の入学式がありました。新1年生21名を迎え、166名の児童でスタートしました。

子供たちの成長を地域の方の温かいまなざしで一緒に見守っていただくと嬉しいです。ご支援・ご協力のほどよろしくお願いたします。



## 参加者募集

【問い合わせ・会場】玖島市民センター

参加無料

### 「やさしいスマホ教室」 全3回

みなさんご自身のスマホは便利に使えていますか？  
みなさんのスマホの「困った」「分からない」を一緒に少しずつ解消していきましょう。

#### 第2回 スマホでできる防災対策を学ぼう！

日時：6月18日(水) 10:00～12:00

- ◎緊急時に役立つLINEの使い方  
ゲスト：中田 健史さん(元廿日市市消防長)
- ◎LINE プチ講座その② 友達登録

#### 第3回 スマホで身の回りの物を調べてみよう！

日時：7月16日(水) 10:00～12:00

- ◎Google レンズ体験
- ◎LINE プチ講座その③ ビデオ通話
- ※いずれの回も個別相談可

- 講師 いちご.net(いちごネット)  
代表 堀川 かなみさん
- 定員 各回8名 ※残りわずか

夏休み企画

広島工業大学専門学校の学生による

### 「プログラミング体験教室」

コンピューターに興味がある！でも難しそう…  
ITスペシャリスト学科の3年生の皆さんが、マンツーマンで分かりやすく教えてくれます。

- ◎Scratchを使った太鼓リズムゲームの作成
- ◎LEGO ロボットの操作体験など
- ※内容は変わる場合があります。

- 日時 7月27日(日) 13:00～15:30
- 対象 小学3年生～6年生 15名  
(玖島地区・友和地区在住の児童優先)
- 共催：広島工業大学専門学校  
玖島市民センター企画運営委員会・友和市民センター

### 6月の行事予定

- 1日(日) 玖島市民センターまつり
- 2日(月) 玖島市民センターまつり創作展示
- 2日(月) まめで元気な体操教室
- 9日(月) サロン玖島学園
- 10日(火) 玖島の里を歩こう！
- 11日(水) 玖島ふれあいサロン
- 16日(月) まめで元気な体操教室

### 【事業報告】

#### 第1回スマホで写真撮影を楽しもう！

カメラのピントの合わせ方やグリッド線を表示してスッキリとした写真を撮るコツを学んだ後、市民センターの中庭で写真撮影会をしました。



～参加者の感想～

- ・今日教えてもらった「グリッド線」を表示させて人物を撮るコツを実践してみます。
- ・少人数でとても分かりやすかったです。

### ～お楽しみ会～

#### 「マスキングテープでキーホルダーをつくろう！」

【日時】6月23日(月) 9:30～12:00

【持参物】はさみ、カッター、ものさし  
(有れば) ペンチ、カッティングボード

【参加費】300円

【締切】6月18日(水)

主催：玖島女性会・玖島市民センター

### スマホ・パソコン教えての日

開催日：毎週月曜日 10時～16時

(12時～13時を除く)

※要事前予約

### 「玖島の里を歩こう！」 (ウォーキング)



6月10日(火) 9:30～

主催：玖島市民センター・玖島にこにこ会

- 18日(水) やさしいスマホ教室【第2回】
- 21日(土) 今こそ始める終活セミナー【第1回】
- 21日(土) 物・物交換(もったいない会)
- 23日(月) お楽しみ会
- 27日(金) サロンオールゴール

6・13・20・27日(金)  
いきいき百歳体操サロンすまいる