

募集



お家で眠っている文房具はありませんか？

買ったけど使っていない文房具類（新品・美品）があれば、玖島市民センターに持ってきてください。

使わないものは手放してスッキリ！
必要とする人に譲ってニッコリ！

～文房具類の例～

鉛筆、消しゴム、蛍光ペン、定規、ノート、ファイル、はさみ、折り紙、レターセット、シール、そろばんなど
※ごども達への譲渡を予定しています。



まちづくり支援課から ☎30-9138

1/5(月)
~2/4(水) 市民センター基本方針(案)
に関する意見を募集します

今年度、本市では、「廿日市市市民センター基本方針」を策定しています。

これは、これから時代において市民の暮らしを豊かにし、地域社会を支えるために、本市が目指す市民センターの姿、その実現に向けた機能や役割を市民の皆さんと共有するためのものです。

このたび、案がまとまりましたので、
本案に対するご意見を募集します。



※詳しくはHPをご覧ください↑

事業報告

● 玖島の空き家を考える会 (11/27・14名)

空き家の所有者が分からぬ場合などにアプローチすればよいのか、空き家になりそうな家の所有者は分かるが今後の意向は聞きにくくなど、これまでの活動の振り返りと問題の洗い出しを住宅政策課と行いました。

空き家の問題は、その背景に相続の問題が絡んでいることが多いため、なかなかスムーズにはいきません。チラシのポスティングや意識啓発など、地道な取り組みの継続が大切であることを再認識しました。

空き家の管理や近隣の空き家のことでお困りの方は、早めにご相談ください。

● 超満員！ 玖島安心・安全まちづくり教室&広島県警察音楽隊コンサート (12/20・150名)



～参加者の感想・日頃から気をつけてること～

- ・「警察のほうから来ました」と言われて信用してしまった！！防犯には気をつけている自覚があったがマダマダだと実感(50代)
- ・アレ！と思ったことは家庭や職場で話すようにしている(60代)
- ・家の周りに音の出る砂利を敷いている(80代)
- ・日頃から車の飛び出しに気をつけている(10代)
- ・夕方からは運転しないようにしている(70代)



玖島地区コミュニティ推進協議会から 【問合せ先】 玖島花咲く館 ☎78-2755

玖島に遊び場を作ろう大作戦！！ 助っ人大募集

玖島花咲く館（旧玖島小学校）に、子どもたちがのびのび遊んだり、世代を超えてみんなが憩える遊び場を作ります。玖島が大好きな方、おしゃべりや交流したい方、大歓迎です。

1月10日(土) 10時～12時 @玖島花咲く館

書架整理と絵本の補修を行います ★お茶とお菓子あり

玖島花咲く館で、昔ながらのおもちゃ
(コマ、凧、けん玉、なわとびなど)の貸出
を始めます！

玖島花咲く館の営業開始 1/4(日)

★カフェ玖島学園・くじまルシェは、
1/9日(金)から

玖島市民センターだより

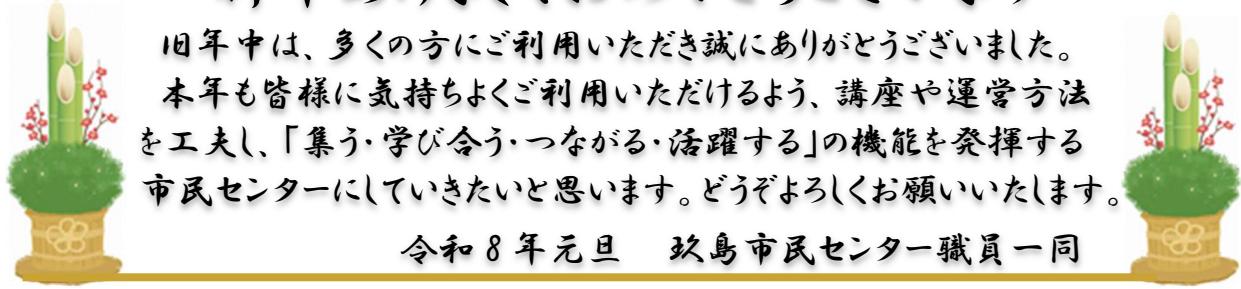


令和8〈2026年〉1月1日発行
廿日市市玖島ふれあいセンター
廿日市市玖島4347-1
TEL 74-0505 FAX 74-2171
HP <https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/kujimasc/>

くじまの人口 〈令和7年12月1日 町内会毎の集計より〉
総人口 747人 世帯数 431世帯



新年あけましておめでとうございます



旧年中は、多くの方にご利用いただき誠にありがとうございました。
本年も皆様に気持ちよくご利用いただけるよう、講座や運営方法
を工夫し、「集う・学び合う・つながる・活躍する」の機能を發揮する
市民センターにしていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

令和8年元旦 玖島市民センター職員一同

みんなで学ぼうやあ！介護や認知症のこと

第2回 介護のこと 1月31日(土) 13:30～16:00



高齢になると、当たり前のように「食べること」がだんだんと難しくなってきます。

しかしながら、日々の生活に制限が増える高齢者にとって「食べること」は、必要な栄養を摂取するだけではなく、生きがいや生活リズムを実感できる大切な時間です。

長年の看護師経験をもち摂食・嚥下障害の看護に精通した専門職から、いつまでも、おいしく食べ続けるためのお口づくりについて、一緒に学びましょう。

* 食べ続けられるお口づくり
～いつまでも、おいしく食べることが大切じゃけ～

- ・嚥下障害とは？
- ・症状のセルフチェック法
- ・今日からできる予防と対策 など
- (食事の時の姿勢や調理法の工夫、口腔体操)

岡ケアセンター訪問介護 管理者 石田 敬子さん

来月 第3回

福祉用具のこと

2月28日(土) 13:30～16:00

※福祉用具の体験可
「認知症サポート養成講座」を兼ねています



玖島すこやか健康塾

健康づくりのための測定と相談を行います。
ぜひ、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

【日時】令和8年1月28日(水)

- ①10:00~10:30
- ②10:30~11:00
- ③11:00~11:30

【場所】玖島市民センター 多目的ホール

【内容】
 ●血管年齢 ●骨密度測定
 ●体組成測定 ●歯科相談
 ●栄養相談 ●健診結果の相談
 ●高齢者の介護などの困りごと相談
 (物忘れ相談もできます)

【服装】裸足になりやすい靴下・マスク

※事前に市民福祉係へお申し込みください。

冬場の入浴に気をつけよう！

冬場の入浴中の死亡事故は夏の11倍で、交通事故よりも多いとの報告があります。

入浴時の温度差を少なくするなど、入浴事故を防ぐための方法を紹介します。

☆入浴前

- ・暖かい部屋→寒い脱衣所→熱い浴槽が最も危険です。服を脱ぐ前に脱衣所や浴室を暖房で暖めたり、入浴前にシャワーや浴槽の湯気で、浴室を暖めましょう。
- ・入浴前にコップ一杯の水分（アルコールは厳禁）をとりましょう。
- ・アルコールを飲む前に入浴しましょう。飲酒後の入浴は大変危険です。日本のお風呂は外に面していることが多いので特に高齢者の方は外気温が下がる夕方までの入浴がおすすめです。

☆入浴中

- ・浴槽が暖かくても、冷えた体で急にお湯につかるとヒートショックを起こすことがあります。足下から徐々にかけ湯をしましょう。

1月の行事予定

- 5日(月)ままで元気な体操教室
- 13日(火)玖島の里を歩こう！
- 14日(水)玖島ふれあいサロン
- 19日(月)ままで元気な体操教室
- 19日(月)サロン玖島学園(玖島花咲く館)
- 19日(月)クラブ代表者会議

ままで元気な体操教室【要申込】

【日時】1月5日(月)・19日(月)

2月2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】㈱ウェルウェル ☎082-277-7719

※初めての方は、2日前まで

※送迎を希望される方は、1週間前まで

臨時のごみ回収をします

場所 佐伯クリーンセンター跡地(浅原甲524)

日時 1月10日(土) 9時~12時

<問合せ> 循環型社会推進課 ☎30-9133

佐伯支所環境産業係 ☎72-1111

友和小学校から

見守り隊のみなさん
いつもありがとうございます！

2学期も、見守り隊のみなさんが、「算数授業での支援や丸付け」「図工での見守り」「親水公園の花植え」など、数え上げればきりがないくらい、毎日のように来校してくださり、温かいまなざしで子供たちを見守ってくださっています。

いつも温かく見守ってくださる地域の方がたくさんいる友和小の子どもたちは、とっても幸せです。

☆見守り隊募集中！☆

子供たちの学習などを見守ってくださるボランティアさん大歓迎！

※詳しくは学校まで ☎74-0019



5年生の図工

休館日 1日(木)~3日(土) 年始休み
12日(月) 成人の日

23日(金) サロンオルゴール

26日(月) お楽しみ会

28日(水) 玖島すこやか健康塾

31日(土) 介護・認知症セミナー

【第2回介護のこと】

16・23・30日(金)
いきいき百歳体操サロンすまいる

参加者募集

会場・お問合せ：玖島市民センター ☎74-0505

★スマホ・パソコン教えての日 毎週月曜日10時~16時 ※要事前予約

☆☆特別ミニ教室 「スマホで健康づくり」をサポート！



百歳体操や散歩、脳トレゲームをすることでポイントが貯まる「はつボ」が始まります。貯まったポイントはPayPayポイントに交換できます。(65歳以上のスマホ所有者)みなさんも、スマホのアプリを使って、毎日の健康づくりの活動を広げてみませんか？「スマホの操作はちょっと苦手」という方は、玖島市民センターでサポートします。

ミニ教室	とき (30~60分程度)
第1回	1月16日(金) 11:15頃~ ★いきいき百歳体操 終了後
第2回	1月23日(金) 11:15頃~ ★いきいき百歳体操 終了後
第3回	1月26日(月) 13:30~

※各回とも同じ内容です

※参加人数が多い場合、時間がかかります

※PayPayのダウンロードやポイント交換のサポートは、来月以降に行います

<ミニ教室(サポート)内容>

- ① アプリのダウンロード(入れ方)
- ② ポイントが貯まる「はつボ」の申込み(本市高齢介護課への申請)
- ③ アプリの体験
・脳トレゲーム・食事記録など

<持ってくるもの>

運転免許証、運転経歴証明書、マイナンバーカードなど本人確認ができるもの
(現住所・氏名・生年月日の記載があるもの)

第2火曜日 玖島の里を歩こう！



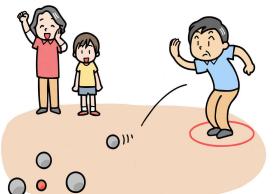
玖島の四季を感じながら約1時間歩きます。

ゆっくりなので、初心者の方でも楽しく歩けます。

次回 1月13日(火)
9:30~10:30

世代交流会

誰でも簡単にできるスポーツ(ペタンク)や昼食を楽しみながら、多世代とのつながりをつくりましょう。



日時 2月21日(土)
10:00~12:00

対象 どなたでも

参加費 300円

【共催】玖島にこにこ会

市民センター クラブ代表者会議

各クラブの代表の方は、必ず出席してください。

日時 1月19日(月) 14:00~

内容 R8年度クラブ登録、市民センターまつり

野菜の栽培講習会

日時 2月18日(水) 10:00~

講師 JAひろしま

農林水産課農業指導員

内容 品種と作型・品目別野菜栽培

