

1月号



# 平良市民センターだより

令和8年1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



平良地区の人口と世帯（令和7年12月1日現在）【男性 5,698 人 女性 6,010 人 合計 11,708 人】【5,339 世帯】

講座の申込・問合せは平日9:00~17:00までにお願いします。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  
募集

楽しく学ぼう！やさしいスマートフォン教室  
LINEの基本編

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」

スマートフォンで防災対策

時 間：10:00~11:30

講 師：いちごネット 代表 堀川 かなみ

定 員：15名（残りわずか）

参加費：無料

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

主催  
募集

「体が喜ぶいい笑い 笑いヨガ体験会」

笑いヨガとは、ヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れることで、誰にでもできる笑いの体操で、心にも体にもさまざまな効果があると言われています。みんなで大笑いをして鎮痛効果や免疫機能の調整など、楽しく笑って元気になりましょう！

2月 6日（金）10:00~11:30

2月25日（水）13:30~15:00

※両日参加も大歓迎です

講 師：ラフターヨガティーチャー

「片手での笑いヨガ講師」松井 美保  
鶴飼 美智子

場 所：平良市民センター 大研修室

対 象：どなたでも

定 員：20名（定員になり次第締切）

参加費：無料

持つて来るもの：汗ふきタオル・飲み物

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

## 市民センターからのお知らせ

### 【活動報告】

#### 折れない！転ばない！骨力アップ大作戦

#### 第2回「転倒しない体と環境づくり」

11月27日（木）

1回目の講座で高齢者の転倒箇所は自宅だと学び、宿題で各自で自宅の転倒危険箇所をチェックしました。数センチの段差は若い人でも段差だと認識せず引っかかってしまうらしく、絨毯やマットが危険だと。そして、何より転倒しない体づくり。生活の中にストレッチを組み込むことが大事だそうです。足趾筋力（あしゆびきんりょく）も測りました。



#### 血液サラサラ生活はじめませんか

#### ～今日からできる脂質異常症を防ぐコツ～

#### 第2回「無理なく、楽しい運動で守ろう健康！」

12月5日（金）

宿題で日頃の食生活を3日間記録してもらい栄養士との相談を実施。皆さんしっかり記録されており熱心に相談されていました。同時に健康運動指導士から自宅でできる運動メニューを学び体験しました。毎日コツコツ続けることが大事、どの講座でも言われますが、歯磨きしながらスクワット、テレビコマーシャル時に屈伸、など、取組みやすいところからですね。



### 【活動報告】

#### 親子体操 クリスマス会 12月11日（木）

準備体操が終ったころ、みんなで「サンタさ～ん」と何度も呼びかけたところ、プレゼントを抱えたサンタさん登場！なぜだか子どもたちはママの背中に隠れていました。プレゼントを一人ずつ渡したいのに誰も近寄らない、怖いのかなあ。とはいってもプレゼントはしっかり受け取っていました。



### 【図書コーナーから】

平良地区人権啓発推進協議会から絵本を寄贈していただきましたので、2回にわけて紹介します。

「かってもまけてもいいんだよ」

オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ 主婦の友社  
「しっぱいしたっていいんだよ」

オーレリー・シアン・ショウ・シーヌ 主婦の友社  
「しんちゃんのひつじ」 川村 みどり 徳間書店  
「はっぱのおてがみ」 荻田 澄子 世界文化社  
「すいぞくかんであいましょう」

こしだ ミカ BL出版  
「ぼくは ふね」 五味 太郎 福音館書店  
「ぼくのともだちは、あたまにはながさいている」  
ジャーヴィス 岩崎書店

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よう。

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：1月23日（金）  
2月27日（金）  
3月13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

### さくらぴあからのお知らせ

#### 広島県無形民俗文化財 説教源氏節人形芝居「眺楽座」

郷土が誇る伝統文化。



独特の語り、三味線に合わせて「でこ」と呼ばれる人形を操る人形芝居。  
終演後、舞台裏を大公開！！人形操作や舞台転換  
「はったんがえし」をご覧ください。

演目：『三庄太夫「国分寺家探しの段』』

日時：1月25日（日）13:00 開演(12:30 開場)

会場：ウッドワンさくらぴあ小ホール

全席指定 一般 500円、高校生以下 300円

主催：(公財)廿日市市芸術文化振興事業団

### 廿日市市からのお知らせ

#### 廿日市市市民センター基本方針（案） に関する意見募集

今年度、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、市民センターが目指す姿、その実現に向けて市民センターの機能や役割などを明確にし、市民の皆さんとともに進めていくため、「廿日市市市民センター基本方針」の策定を進めており、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。

閲覧および様式の配布場所

- 市ホームページ
- 廿日市市役所2階 まちづくり支援課、行政資料室
- 各支所情報公開コーナー

期 間：1月5日(月)～2月4日(水)

提出方法：電子メール、郵送、持参

※詳しくは二次元コードから市ホームページをご確認ください。

問合せ先：廿日市市まちづくり支援課

電話30-9138（直通）



### 【活動紹介】

#### 平良地区コミュニティ

#### 室内ボッチャ大会 12月7日（日）

小学生から高齢者まで幅広い世代が楽しめるボッチャの大会が開催されました。3人ずつの5チームに分かれて総当たり戦。地御前地域からのスポーツ推進委員の協力も得てルールを習い練習。

上位3位まで賞品が準備されているせいか勝負への意気込みは熱く、そして好勝負。一投ごとに歓声があがり賑やかな楽しい時間でした。思いのほか接戦で、2位から4位が同点のため決定戦まで実施。子どもたちを囲む地域の交流のひとときでした。



### 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

【1月の開催日】8日、15日、22日、29日  
講 師：三浦 美樹

### 【活動報告】

#### 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

12月4日（木）～12月14日（日）

はつかいち美術ギャラリーにて  
美術ギャラリー左奥の第1展示室に平良地区の取り組みを展示しました。搬入の日は、各団体5名程度来ていただいて展示作業に大騒ぎ。所定のスペースよりも多い作品をはみ出して展示する皆さん。想いの熱い平良の人たちの熱量に圧倒されました。

ガラスケース内に展示された作品たちは、数倍すばらしく見えて出展者は嬉しいし。来場者は「すばらしい」「てづくり感がいい」「私もやってみたい」と会場の出展者と交流しながら楽しいおしゃべり。クラブへの問い合わせも何件もあり仲間が増えそうです。おかげさまで、入場者数は1,134人！一日あたり113人来ていただいたことになるのです。平良地区の方々の暮らしに息づくてしごとの力強さと熱い想いを共有するとともに、発信できたこと、誇りに思います。



### 【事務室から】

日中は暖かな日差しもありますが、朝晩は冬の冷たさを感じるようになりました。平良市民センターで新しい人々と知り合うことができ、数十年ぶりの再会もありました。講座やまつり、展示会など一緒に取り組むことで距離が少し近づけたかなと思っています。引き続きよろしくお願ひしますね。