

冬場の入浴は気をつけよう！

暖かい場所から寒い場所に移ると温度差で震えることがあります。この温度差が大変危険で、『ヒートショック』の原因になります。『ヒートショック』とは、急な温度の変化で起こる体調トラブルのことで、高齢になるほどトラブルが起こりやすくなります。特に注意が必要なのは、冬場の入浴です。

入浴前

- ・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たりして、温度差を少なくする環境づくりをしましょう。
- ・入浴中に汗をかき、脱水を起こすことがあります。コップ1杯の水分をとりましょう。
- ・アルコールを飲む前、夕方までに入浴しましょう。

入浴中

- ・浴槽に入る前にかけ湯をしましょう。
- ・お湯の温度は41℃以下、お湯につかる時間は10分以下にしましょう。
- ・急に立ち上がらないようにしましょう。

その他

- ・食後は1時間くらい空けて入浴しましょう。
- ・ヒートショックの危険性は冷え込んだトイレも同様です。日頃から便秘予防やトイレを暖かくしておくことをおすすめします。

★まめで元気な体操教室

＜友和市民センター会場＞

日にち 1月5日(月)・19日(月)・
2月2日(月)

時 間 13:30～15:00

＜権現ハウス会場＞

日にち 1月14日(水)・28日(水)

時 間 13:30～15:00

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

- 友和市民センターは、峠以外の友和全域

- 権現ハウスは、峠地域全域

申込み 2日前までにウェルウェルへ

☎082-277-7719

※送迎の申込みは1週間前

※月～金曜日10時～18時（火曜日を除く）

★わんぱくKIDS

日 時 1月16日(金) 10:00～11:30

場 所 友和市民センター

内 容 親子ふれあい遊び

持参物 お茶などの水分、タオル、着替え

申込み 母子手帳アプリ「母子モ」

佐伯支所環境産業係からのお知らせ

【お問合せ ☎72-1115】

●臨時の家庭ごみ回収

日 時 1月10日(土) 9:00～12:00

場 所 佐伯クリーンセンター跡地
(浅原甲524番地)

新刊図書紹介

・酒帝
・暁星

恩田 陸
湊 かなえ

年末年始の休館日 12月29日(月)～1月3日(土)
1月の休館日 1月12日(月)

22日(木) 百歳体操+(プラス)
スマホ相談

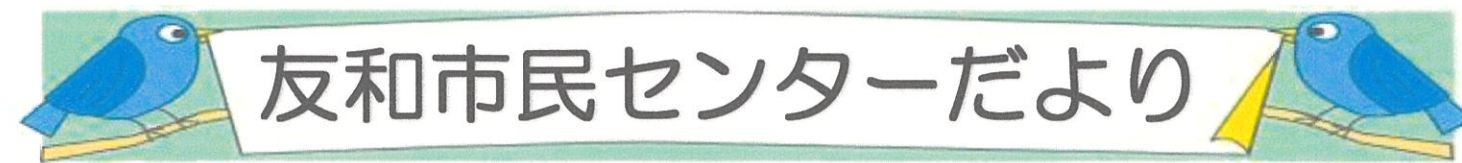
28日(水) シニアパルクール
29日(木) 百歳体操

1月の事業予定

7日(水) シニアパルクール
8日(木) 百歳体操
14日(水) シニアパルクール
15日(木) 百歳体操
21日(水) シニアパルクール

手話通訳
要約筆記

※友和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、各講座の3週間前までにご連絡ください。 受付時間：平日8:30～17:15（電話）(0829)74-0001（Fax）74-1067



友和市民センターだより

1月号

〒738-0203 廿日市市友和407番地1

<http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/yuwasc/>

★市民センター主催講座の問い合わせ・受付時間：平日8:30～17:15

TEL (0829) 74-0001

Fax (0829) 74-1067

明けましておめでとうございます A Happy New Year CHÚC MỪNG NĂM MỚI

本年も笑顔を大切に地域の皆さんに親しまれる市民センターとして、職員一同努力してまいります。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和8年元旦

友和市民センター 職員一同



楽しく健康に！次を見据えた体に！

シニアパルクール



人生100歳時代におけるセカンドライフへの新しい生き方を提案します！

開催日 1月7・14・21・28日 2月4・12・18・25日
3月4・11・18・25日（全12回/毎週水曜日）

時 間 18:30～20:00

場 所 友和市民センター 多目的ホール

定 員 10人程度

講 師 一般社団法人 心音 インストラクター
松川公明、松川ゆかり、結城惇

参加費 無料

対 象 50歳～65歳程度で運動が可能な人

内 容 マットに倒れ込む受け身や段差からの着地などの動き方など、生活に役立つ身体の動きを身に着けましょう。

持参物 飲み物、タオル、動きやすい靴や服装

申込み・問合せ 友和市民センター（☎74-0001）



友和地区の人口と世帯数 （令和7年12月1日現在）

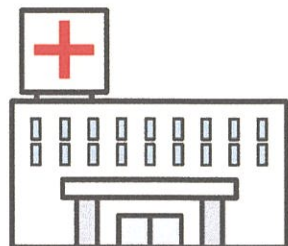
世帯数 2,646世帯 男性 2,467人 女性 2,543人 合計 5,010人



いきいき百歳体操+(プラス)

いつもの百歳体操終了後、日常生活に関するための学びの講座を開催する「いきいき百歳体操+(プラス)」です。
 今月は、佐伯中央病院の機能や内容について学びましょう！

日 時 1月22日(木) 11:10~12:00
 ※いつもの百歳体操のあとです！
 場 所 友和市民センター（機能回復訓練室）
 参加費 無料
 対 象 どなたでも
 講 師 医療法人社団貴和会佐伯中央病院
 看護部長 看護師 中村宏子さん
 総務課 課長 木曾博之さん
 地域連携課主任 社会福祉士 堀内和恵さん
 内 容 佐伯中央病院の機能や内容について
 申込・〆切 1月20日（火）友和市民センターへ
 （☎74-0001）



友和市民センター

新規クラブ登録受付中

自分のやりたいことや、同じ目的をもった仲間を集めて友和市民センターで楽しく活動しませんか？
 ★受付期間 令和8年3月31日（火）まで
 ※年度途中の登録はできません。
 ★申込・問合せ 友和市民センター
 （☎74-0001）



廿日市市まちづくり支援課からのお知らせ【お問合せ ☎30-9138（直通）】 廿日市市市民センター基本方針（案）に関する意見募集

市民センターは、市民が気軽に集える身近な施設であり、市民・まちづくり活動団体同士の連携促進や地域課題の解決に役立つ講座の開催（社会教育）などの取り組みを通じて、地区のまちづくりを進めています。

今年度、これからの時代において、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、市民の皆さま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」の策定を進めています。

このたび、「廿日市市市民センター基本方針」の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	期間	提出方法
- 市ホームページ - 廿日市市役所2階 まちづくり支援課 - 廿日市市役所2階 行政資料室 - 各支所情報公開コーナー	1月5日(月) ～2月4日(水)	- 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。

友和市民センターまつり 一般展示作品募集

絵や写真、手芸などの作品展示を希望される方は、
 申し込みをしてください。

申込方法：「作品発表(展示)申込書」（用紙は友和市民センターにあります）に参加申し込み1人につき協力金100円を添えて友和市民センターへお申込みください。（土・日・祝日を除く、9時から17時まで）

〆切：1月23日(金)

作品点数：1人につき2点程度

展示期間：3月8日(日)

※3月6日(金)展示会場準備にご協力をお願いします。

スマホ・パソコン相談会

～スマホやパソコンなどデジタル機器で何かお困りごとはありませんか？～

開催日 1月22日(木)

13:00～17:00

場 所 友和市民センター

参加費 無料

対 象 65歳以上（原則）

定 員 1時間に1人（要予約）

※個別対応です。

申込み 友和市民センター（先着順）

廿日市警察署からのお知らせ

【お問合せ ☎31-0110】

★冬季における交通事故防止★

タイヤ交換はお済みですか？

冬の時期は、積雪や凍結によるスリップ事故が多発しますので、次のことに気を付けましょう。

- 速度を控えめに、車間距離を広めにとりましょう。
- 急加速、急ブレーキや急ハンドルなどの「急」のつく運転はやめましょう。
- できるだけ他車が通った跡を選んで走行しましょう。
- 日陰部分は路面凍結や雪が溶けずに残っていることがあるので、注意して走行しましょう。
- トンネル付近や橋の上は、風を遮るものがないため、積雪がなくても路面が凍結している可能性があるので注意しましょう。
- 大雪が予想される場合や雪道等での運転に不安を感じた場合は、運転を控えましょう。

友和小学校からのお知らせ

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く、毎日のように来校してくださり、温かいまなざしで子ども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。見守り隊のみなさん、いつもありがとうございます。

☆見守り隊募集中！☆

子ども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です！

※詳しくは学校までご連絡ください。

