

事業報告

- くじまde遊ぼう! 手作り凧で外遊び (12/26開催)
→ そして玖島花咲館で 凧の貸し出し始めました
佐伯中と佐伯高の生徒4名に手伝ってもらい、参加者と一緒に昔ながらのお正月遊びの定番「凧」を作りました。生徒たちには、貸出用の凧を作ってもらったはずでしたが、「持って帰りたい!」と、いつの間にか自分用に(´o`)後日、追加制作して、1/9から貸し出しが始まりました。



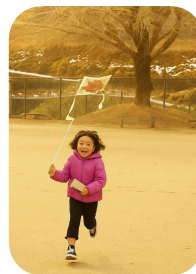
紙に絵を描きます



竹ひご、凧の足を付け
凧糸を張ります



凧が揚がるか扇風機
の風で試します



巻き糸を付けたら
完成!



集まった文房具類の一部

まだまだ 募集中

使っていない文房具類
(美品)があれば、セン
ターに持ってきてください
3/20に譲渡イベントを
予定しています

佐伯支所 市民福祉係から (☎72-1124)

2月1日は「フレイルの日」

フレイルとは、健康と要介護の中間で、筋力や活力が衰えた状態をいいます。

メタボを気にするあまり、肉や油などの摂取を抑えている方はいませんか? 身体に必要な栄養が不足するとフレイルに陥りやすくなります。

65歳以上の方は、身体に必要な栄養を摂取し、「やせすぎ」を防ぐことが重要と言われています。

- ◎ 一日3食、決まった時間にご飯を食べる
- ◎ 一日1回以上、肉や魚、玉子などのタンパク質を食べる などを意識しましょう。

また、「いきいき百歳体操※」で、下肢の筋肉を刺激するなど、元気なうちからフレイル対策を始めましょう!

※毎週金曜日、玖島市民センターで開催中

佐伯支所 環境産業係から (☎72-1115)

臨時のごみ回収

場所 佐伯グリーンセンター跡地(浅原甲524)

日時 2月14日(土) 9時~12時

友和小学校から (☎74-0019)

1月7日(水)に、3学期の始業式を行いました。始業式では、体育館へ移動する時に静かに廊下を歩いたり、集合してからも落ち着いた態度で、校長先生や児童代表の言葉を聞くことができました。

3学期は、学年のまとめをし、中学校や次の学年に向けて進学・進級の準備をする学期です。

子ども達とともに、がんばっていきますので、皆様のご支援・ご協力のほど、よろしくお願いします。

とんど大会 ~川上の田舎祭り~

【日時】 3月1日(日) 着火 12:00
※天候によって変更する場合あり

【会場】 玖島340番地(川上広場)

【準備】 2月28日(土) 9時~
竹の伐採など

【主催・問合せ先】 川上未来プロジェクト

会長 矢口さん ☎080-5610-4382

まめで元気な体操教室【要申込】

【日時】 2月2日(月)・16日(月)
10:00~11:30 ※3月は休み

【会場】 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

【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

玖島市民センターだより



令和8(2026年)2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8年 1月 1日 町内会毎の集計より>

総人口 750人 世帯数 429世帯

世代交流会

みんな 集まろうやあ!

2月21日(土)

10:00 ~ 12:00

会場・申込先 玖島市民センター

でなたでも

1人 300円
(当日徴収)

9:45~ 受付開始

10:00~ ペタンク(景品あり)

小さなお子さんでも楽しめる生涯スポーツです

11:30~ 昼食:ちらし寿司・相生汁

食物アレルギーのある方は、お知らせください

お楽しみ抽選会

申込締切
2/13(金)

メールからの
申し込み→



【主催】 玖島にこにこ会

【共催】 玖島市民センター・玖島コミュニティ推進協議会

「木の手づくり時計」

今月の講師は柳原所長！
男性の方も、お気軽にご参加ください。

日時 2月16日(月) 9:30～12:00
持参物 時計に飾りたいパーツ（あれば）
はさみ

参加費 500円

締切 2月10日(火)

共催 玖島女性会



春の落語会

今年は玖島・友和にゆかりの中高生も出演！

玖島正之原出身、広島演芸協会会長

◆ 秋風亭てい朝 さん

祖母が玖島在住の高校一年生

◆ 牛乃家 楽志 さん

<意気込み> 皆さんが笑顔になってもらえるよう頑張ります

友和在住の佐伯中学校一年生

◆ 牛乃家 橙楽 さん

<意気込み> いっぱい頑張るので間違えても笑ってください

日時 3月14日(土) 14:00～15:30

会場 玖島花咲く館 カフェ玖島学園

共催 玖島地区コミュニティ推進協議会



野菜栽培講習会

日時 2月18日(水) 10:00～11:30

内容 ①令和8年春夏作野菜品種と作型表
品目別野菜栽培について

②これからの病虫害対策

講師 JAひろしま・農林水産課農業指導員

【女子野球 サンプレイズ応援企画 & 地産地消推進事業】

くじま de 藤ぼう！ ホワイトデーは

「いちご狩り & フォト撮影」

日時 3月14日(土) 9:45～11:45

会場 ①サンプレイズ農園 集合
(住所：玖島正之原 5043-1)

②玖島市民センター 解散

内容 ①いちご狩りとフォト撮影(各自)
40分で4種類のいちごが楽しめます
②撮影した一押し映えフォトを披露
& いちごフォト賞決定(プチ景品あり)

条件 FM はつかいちによるインタビュー取材や放送、市民センターだより等への写真掲載が可能な人

費用 大人 2,500円、小学生 1,500円
幼児(3歳以上) 1,000円

申込 2/2(月) 9時～ 受付開始

定員 12名(先着順)

共催 友和市民センター・農林水産課
協力 FM はつかいち 76.1MHz



参加者募集

会場・申込先：玖島市民センター ☎74-0505

みんなで学ぼうやあ！介護や認知症のこと〔兼：認知症サポーター養成講座〕

2月28日(土) 13:30～16:00

初参加でも大丈夫！

* 認知症の人に
寄り添うために

～ちょっとした工夫で
暮らしやすくなるんよぉ～

認知症地域支援推進員 谷畑 聡美 さん
(地域包括支援センターさいき)

大好評だった第1回の講師が再び登場！
実際にあったエピソードから、正しい
認知症のことを楽しく学びましょう

【共催】地域包括支援センターさいき・社会福祉協議会佐伯事務所 【協力】竹の子の里(株)

* こがぁに便利な
もん
物があつたんねえ

～生活を支える 福祉用具の体験～

竹の子の里福祉用具プラザ はつかいち
福祉用具専門相談員 松本 有起 さん

介護する人もされる人も楽になる、今どきの
便利グッズを紹介します
現物を手に取って、体感してみましょう

★スマホ・パソコン教えるの日 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「はつポ」が始まりました。
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。

教室	とき (60分程度)	サポート内容
第4回	2月10日(火) 13:30～	①アプリのダウンロード(入れ方)
第5回	2月20日(金) 11:15頃～ ★いきいき百歳体操 終了後	②ポイントが貯まる「はつポ」の申込み ③アプリの体験 ※要運転免許証など
第6回	2月27日(金) 11:15頃～ ★いきいき百歳体操 終了後	①PayPayのダウンロード(入れ方)
第7回	3月2日(月) 13:30～	②PayPayとの連携・ポイント交換の方法 ③PayPayの基本的な使い方

※第4回と第5回、第6回と第7回は、同じ内容です ※人数が多い場合、時間がかかります

第2火曜日「玖島の里を歩こう！」 2月10日(水) 9:30～10:30

寒い冬は、外出や身体を動かすのが億劫になりがちな季節です。
運動不足にならないために、みんなと一緒に歩きませんか？

毎月、違うコースを歩くので、見慣れた風景の中にも新しい発見
や気づきがあります。楽しみながら、運動不足を解消しましょう。

【集合】玖島市民センター

【共催】玖島にここ会



2月の行事予定

【休館日】11日(水) 建国記念の日、23日(月) 天皇誕生日

2日(月) まめで元気な体操教室
9日(月) サロン玖島学園(玖島花咲く館)
10日(火) 玖島の里を歩こう！
16日(月) お楽しみ会
16日(月) まめで元気な体操教室
18日(水) 玖島ふれあいサロン

18日(水) 野菜栽培講習会
21日(土) 世代交流会
27日(金) サロンオールゴール
28日(土) 介護・認知症セミナー
【第3回福祉用具のこと】
6・13・20・27日(金)
いきいき百歳体操サロンすまいる

手話通訳・要約筆記

主催の講座等において手話通訳等を希望される場合は、事前に市民センターまでご連絡ください。