

事業報告

- くじまde遊ぼう！手作り凧で外遊び (12/26 開催)
→ そして玖島花咲く館で 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、貸出用の凧を作つてもらうハズでしたが、「持つて帰りたい！」と、いつの間にか自分用に(^^)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

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



集まった文房具類の一部

佐伯支所 市民福祉係から (☎72-1124)

佐伯支所 環境産業係から (☎72-1115)

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控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

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】 株式会社ウェルウェル ☎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

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

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



どなたでも

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、広島演芸協会会长
◆ 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> 皆さんがあなたになつて
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

2月の行事予定

2日(月)ままで元気な体操教室
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)ままで元気な体操教室
18日(水)玖島ふれあいサロン

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。



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これからの病害虫対策
講師 JAひろしま・農林水産課農業指導員

【女子野球 サンブレイズ応援企画 & 地産地消推進事業】
くじま de 游ぼう！ ホワイトデーは
「イチゴ狩り & フォト撮影」

日時 3月14日(土) 9:45~11:45
会場 ①サンブレイズ農園 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(ブチ景品あり)
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 ☎ 074-0505

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！

*認知症の人へ 寄り添うために

～ちょとした工夫で
暮らしやすくなるんよ～

認知症地域支援推進員 谷畠聰美さん
(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)

★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「はつぽ」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歳以上のスマートフォン所有者)
みなさんも、スマートフォンのアプリを使って、毎日の健康づくりの活動を広げてみませんか？
「スマートフォン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「はつぽ」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(火) 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】玖島にこにこ会

