

◇主催・共催事業のお知らせ◇

手話通訳
要約筆記

※津田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、事前に当市民センターまでご連絡ください。受付時間：9:00～18:00（火～日曜日）月曜休館日（祝日の場合はその翌日）
TEL：0829-72-0336 FAX：0829-72-0466

いきいき100歳体操

～3月のご案内～

日時 3月6日(金)・13日(金)・20日(金)・
27日(金) 9:30～10:30

場所 津田市民センター

対象 65歳以上の介護予防に興味のある方

参加費 無料

(自由参加なので興味のある方はご参加ください)

内容 介護予防のための運動

(おもりを使った体操)

持参物 お茶・タオル・動きやすい服装・運動靴

主催・問合せ

津田市民センター ☎72-0336



津田長寿会からのお知らせ

一緒にカローリングを しませんか？

日時 3月11日(水)・25日(水)
9:00～12:00

場所 津田市民センター

対象 興味のある方

持ち物 お茶・タオル・動きやすい服装

主催 津田長寿会

問合せ 津田市民センター

☎72-0336



令和8年度 クラブ登録申請について

市民センターをクラブ(自主活動グループ)として利用希望される場合は、毎年度クラブ登録が必要です。また、新しくクラブ登録を希望の団体は、市民センターにご相談ください。

クラブ登録のできる条件

- ① 会員が5人以上で、そのうち市内在住・在勤者が半数以上であること。
- ② クラブ運営は、規約をもって会費など運営経費を集め、代表者・会計を置いていること。
- ③ 自主的・自発的に技術・能力・体験などを活かして非営利活動を継続的にしていること。
- ④ 市民センターの行事(クラブ代表者会議、研修会、講演会など)に参加、協力すること。
- ⑤ 学習の成果をクラブとして、あるいは個人として地域づくりに活かすこと。

《申請先》 津田市民センター

《登録締切》令和8年3月20日(金)

《登録の有効期限》令和8年4月1日～令和9年3月31日

※新しくクラブを始めようと考えておられる方は、お早めに市民センターにご相談ください。

更生保護女性会佐伯支部からのお知らせ

佐伯中学校の制服のリユースを始めます！

更生保護女性会佐伯支部は、佐伯中学校PTAと地域の団体のご理解、ご協力を得て、制服のリユース活動《制服のバトンプロジェクト》を始めます。

ご家庭に眠っている佐伯中学校の制服などがありましたら、佐伯中学校か、佐伯地域内の市民センター、あさはらまちづくり交流センターにご持参ください。

【対象品目】佐伯中学校の制服上下、シャツ、ブラウス、ニットベスト、セーター、ポロシャツ、体操服上下 ※クリーニング等は必要ありません。



《3月の休館日のお知らせ》 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

佐伯支所からのお知らせ

心の健康づくり

心の健康づくり

春は進学や就職・職場の異動など変化が多い季節です。また寒暖差が激しい日が多く、天気不安定です。

この変化や不安定さにうまく対応できる人もいますが、順応がむずかしい人も多く、心身にストレスがかかります。このストレスが多すぎると自律神経が乱れて気づかないうちにうつ病などの『心の病気』にかかりやすくなります。

うつ病は季節を問わず発症しますが春に発症する人が多いと言われています。

心の不調のサインの例

【心のサイン】…ひどくイライラする、好きなことに興味がなくなる、笑うことが少なくなる。

【身体のサイン】…疲れやすい、食欲がない、眠れない、頭痛・めまい・耳鳴り・お腹の調子が悪くなる。

【行動のサイン】…人との交流をさける、集中力が続かない。

対処の仕方

- ・入浴や睡眠、軽い運動など自分に合ったストレス解消法を試みましょう。
- ・早めに誰かに相談しましょう。相談することは恥ずかしいことではなく、自分の健康を保つために必要な方法です。
- ・周囲の人が気づいたら早めに声をかけましょう。悩んでいる人には励ましよりも、気持ちを尊重しながら耳を傾ける姿勢が大切です。話を聴いて、一緒に悩みを考えてくれる人がいることで孤立を防ぐことが出来ます。

※声かけの例：

「眠れていますか？」「最近、しんどそうだけど…」「元気ないから心配してるよ」

※共感の声かけの例：

「話してくれてありがとう」「よく一人でがんばってきましたね」

- ・打ち明けてくれた本人を責めたり、安易に励ましたり、世間一般の常識を押しつけることは避けましょう。

※言ってはいけない言葉の例：

「がんばれ」「そのうちどうにかなるよ」「逃げてはダメだ」「誰にだって悩みはあるよ」

- ・病気の場合、適切な治療と休養が必要です。受診する場合、心療内科や精神科を受診しましょう。

(相談窓口)

・広島いのちの電話 082-221-4343 24時間

・よりそいホットライン 0120-279-338 24時間

・この他にも広島県や廿日市市のホームページに相談窓口が紹介されています。

・佐伯支所市民福祉係(72-1124)や、地域包括支援センターさいき(72-2828)でも相談が出来ます。



佐伯クリーンセンター跡地での臨時のごみ回収のお知らせ

●回収場所…佐伯クリーンセンター跡地(浅原甲524番地)

●日 時…3月14日(土)9:00～12:00

※現地で分別し直す事例が多く発生しています。

予備の各種指定ごみ袋、大型ごみ処分手数料納付券をご用意ください。

問合せ：市役所循環型社会推進課 ☎30-9133 佐伯支所環境産業係 ☎72-1115

