

「大切な命を守る健診を受けましょう」

1年に1度の健診とがん検診の受診が、「大切な命」、そして「大切な人」を守ることに繋がります。

生活習慣病は自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行します。

健診を毎年受診することで小さな変化も見逃さず病気の予防が期待できます。

がんは、日本人の2人に1人が生涯のうちに罹患すると言われており、誰でもがんに罹る可能性があります。がんは、初期段階では症状がないことが特徴です。がん検診を定期的な受診することで、早期発見・早期治療をすることができます。がんは初期段階で発見し、早期に治療すれば、ほぼ完治すると言われています。



健診に行こう！

「特定健診、後期高齢者健診とがん検診の申し込みが始まります！！」

また、21歳～39歳の国民健康保険加入者の方も特定健診が受診できます。昨年度が始まった「U-39健診」です。

この機会に受診されることを、是非お勧めします。

各ご家庭に「健診のご案内」が届いています。ご覧ください。佐伯地域では各市民センターで7月と8月に集団健診を実施します。日程は「健診のご案内」の3ページでご確認ください。併せて、医療機関個別健診(4ページ)、国保人間ドック(5ページ)もあります。ご確認ください。

★予約方法

・インターネット予約：4月3日(金)から開始

※「健診のご案内」2ページに説明あり

・電話予約 健診コールセンター

☎0829-31-2026

人間ドック：4月7日(火)から開始

集団健診：4月20日(月)から開始

★まめで元気な体操教室

<友和市民センター会場>

日時 4月20日(月) 13:30～15:00

<権現ハウス会場>

日時 4月22日(水) 13:30～15:00

<グランドハイツ会場>

日時 4月27日(月) 10:00～11:30

<下友田集会所会場>

日時 4月27日(月) 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

申込み 5日前までに市民生活・福祉係へ

※友和地区にお住まいで、交通手段のない方は送迎をします。送迎を希望される方は、10日前までに市民生活・福祉係にご連絡ください。

(☎72-1124)

★わんぱくKIDS（育児教室）

日時 4月15日(水) 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、ぼうし

申込先 母子手帳アプリ「母子も」

佐伯支所 市民生活・福祉係からのお知らせ

【お問合せ ☎72-1114】

●臨時の家庭ごみ回収

日時 4月11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)

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

4月号

〒738-0203 廿日市市友和407番地1

TEL (0829) 74-0001

http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/yuwasc/ Fax (0829) 74-1067

★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

令和7年度 友和市民センターまつり

ご来場ありがとうございました♪

3月8日（日）の友和市民センターまつりは、皆様のご協力のもと盛況に終えることができました。

市民センタークラブの発表を中心に地域の方にもご協力いただきながらの開催となりました。

展示の部では、クラブや個人の作品に加えて、友和小学校や佐伯中学校美術部の作品、地域団体や施設の作品の展示などもあり、盛況でした。その中でも、佐伯中学校美術部員による作品説明は来場者にとっても好評でした。

演芸の部では、クラブの方々が日頃の活動の成果を堂々と発表されました。

また、地域の様々な団体にもバザーで参加していただきました。フードライブへのご協力にも感謝申し上げます。

ご参加いただいた全ての皆様、ありがとうございました。



友和地区の人口と世帯数 (令和8年3月1日現在)

世帯数 2,643世帯 男性 2,450人 女性 2,536人 合計 4,986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。



日時 4月23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 小田 尚さん
 （地域包括支援センターさいき）
 内容 音楽を楽しみながら地域包括支援センターの役割をきいてみよう♪
 申込 友和市民センターへ（☎74-0001）

いつもの百歳体操は
 毎週木曜日
 10:00~10:15
 しゃきしゃき百歳体操
 10:15~10:30
 かみかみ百歳体操
 10:30~11:10
 いきいき百歳体操

市民センター使用料の改定等について

1 使用料の改定

令和8年10月から市民センターの使用料が変わります。行政サービスを提供するために必要な経費は、物価変動の影響、施設や設備の修繕・更新などにより変化するため、これらを十分に把握・考慮したうえで料金の改定を行います。

改定後は、施設を1時間単位で利用できるようになります。

2 オンライン予約サービスの開始

令和8年10月から市民センターの施設予約がインターネットでできるようになります。詳細については、令和8年8月頃に市のホームページに掲載する予定です。

3 キャッシュレス決済

令和8年7月から市民センター窓口での使用料の支払いなどに、キャッシュレス決済(PAYPAY)が利用できるようになります。



※これまでどおり、窓口での申請・現金払いも可能です。
 ※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】地域振興課 電話30-9138（直通）

【4月の行事予定】

4月の休館日 29日(水)

2日(木) 百歳体操
 9日(木) 百歳体操
 16日(木) 百歳体操
 23日(木) 百歳体操+(プラス)
 30日(木) 百歳体操

新刊図書紹介

・失われた貌 櫻田 智也
 ・エピクロスの処方箋 夏川 草介



佐伯地域の津和野街道・歴史講座

玖島市民センター
 連携事業

1回目 5月23日(土) 13:30~15:00
 「津和野街道の歴史」

会場：友和市民センター
 2回目 6月17日(水) 13:30~15:00
 「室町・戦国時代の玖島」

会場：玖島市民センター

講師 秋山 伸隆さん（県立広島大学名誉教授）
 参加費 無料
 定員 100名程度
 対象者 どなたでもご参加いただけます
 問合せ 友和市民センター（☎74-0001）



更生保護女性会佐伯支部からのお知らせ

～制服のバトンプロジェクト～

佐伯中学校制服のリユース、名付けて『制服のバトンプロジェクト』を始めています。早速、ご協力いただき感謝申し上げます。引き続き、このプロジェクトを継続します。ご家庭に眠っている佐伯中学校の制服などありましたら、ぜひ譲ってください。

《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

《受取場所》

佐伯中学校、佐伯地域内の各市民センター、あさはらまちづくり交流センター
 ☆クリーニング不要！いつ持って来てもOK！☆



友和小学校からのお知らせ

「伝統を胸に、次なる時代へ。」

150周年の卒業式

去る3月19日(木)、記念すべき開校150周年の締めくくりとなる「第79回卒業証書授与式」を挙行いたしました。

150周年記念事業を経て、自分たちが多くの人々に支えられ、愛されていることを再確認した卒業生たち。

証書を受け取る一人ひとりの瞳には、これまでの感謝と、未来への決意が満ち溢れていました。

地域と共に歩んできた150年。その歴史の一ページを刻み、新たな世界へと一歩を踏み出した卒業生たちの門出を皆様と共に喜びたいと思います。

長年にわたる温かいご支援、誠にありがとうございました。

廿日市警察署からのお知らせ

【お問合せ TEL31-0110】

春の全国交通安全運動の実施

○運動期間

4月6日(月)~4月15日(水)

○交通安全スローガン

譲り合い

ハンドル越しの 思いやり