

佐伯支所 市民生活・福祉係からのお知らせ【お問合せ TEL72-1124】

「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。がん検診を定期的に受診することで、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。

「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、21~39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。昨年度から始まった「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」3ページでご確認ください。

併せて、医療機関個別健診、国保の方の人間ドックもあります。ご確認ください。

★予約方法

- ・インターネット予約：「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

★まめで元気な体操教室

<友和市民センター会場>

日時 5月18日・6月1日(月)13:30~15:00

<権現ハウス会場>

日時 5月13日・27日(水)13:30~15:00

<グランドハイツ会場>

日時 5月11日・25日(月)10:00~11:30

<下友田集会所会場>

日時 5月11日・25(月)13:30~15:00

申込み 2日前までにウェルウェルへ

(☎082-277-7702)

※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、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。

詳細は、市民生活・福祉係 (☎72-1124)

●臨時の家庭ごみ回収

日時 5月9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

- ・殺し屋の営業術 野宮 有
- ・熟柿 佐藤 正午

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

5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



楽しく健康に！次を見据えた体に！

シニア(大人)パルクール

Second
season

ご要望にお応えもう1クール開催します。
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 5月12・19・26日 6月2・9・16・23・30日
7月7・14・21・28日 (全12回/毎週火曜日)

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、結城敦

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)



令和8年度

友和市民センター企画運営委員のみなさんを紹介します！

友和市民センターでは、企画運営委員の皆さんと一緒に「対話」をしながら市民センター事業を運営しています。4月13日(月)に第1回目を開催し、貴重なご意見や提案をいただきました。引き続き、企画運営委員会や地域の皆さんと「対話」をしながら市民センターの運営を進めていきますのでどうぞよろしくお願い致します。

メンバー一覧

安藤 聡子(友和小学校)

海老原 一美(民生委員)

岡田 憲治(榊サンヨーフーズ)

川久保 貴子(フレンドホームゆうわ)

木村 力太(友和小学校区地域学校協議会)

佐々木 和子(友和保育園)

寺岡 由美子(佐伯子育て支援センター)

中村 満(元友和市民センター)

名越 信貴(友和地区自治会等連絡協議会)

畑岡 澄江(寿梅会)

平本 成(友和こども園)

前田 幸子(友和女性会)

増田 正剛(友和小学校PTA)

(五十音順 敬称略)

5月の行事予定

休館日 5月3日(日)・4日(月)・5日(火)

7日(木) 百歳体操

14日(木) 百歳体操

15日(金) クラブ代表者会議

21日(木) 百歳体操プラス、スマホ相談

25日(月) 花いっぱい運動

28日(木) 百歳体操

友和地区の人口と世帯数

(令和8年4月1日現在)

世帯数 2,645世帯 男性 2,448人 女性 2,530人 合計 4,978人



クラブ名	内容	定例活動日	活動時間
1 健康体操	体操	第4月・第4木	9:30~10:00
2 友和カラオケクラブ	カラオケ	第1・3月	13:00~16:00
3 コスモス	パン作り	第1火	9:00~12:30
4 アメーシングコーラス	コーラス	第1・3火	13:00~16:00
5 ゆうわコーラス	コーラス	第2・4火	9:00~12:30
6 劇団あじさい	創作劇	第2・4火	13:00~17:00
7 友和陶芸クラブ	陶芸	第1・3水	13:00~16:30
8 折り紙教室	折り紙	第1木	13:30~17:00
9 オカリナクラブタートルズ	オカリナ	第1・3木	13:00~16:00
10 生命の貯蓄体操	体操	第1・3木	14:00~16:00
11 吟と歌謡同好会	詩吟	第1・3木	14:00~16:00
12 游you	郷土史研究	第3木	13:30~15:00
13 指圧クラブ	指圧	第2・4木	13:30~15:30
14 寿梅会	日舞	第1・2金	9:00~12:00
15 ハーモニカサウンド	ハーモニカ	第1・3金	10:00~11:30
16 佐伯ギタークラブ	クラシックギター	第1・3金	17:00~21:30
17 ブックリボン	朗読	第3金	13:00~17:00

相談広場 もやもやカフェ

日時 6月3日(水) 10:00~14:30

場所 友和市民センター 会議室

担当 吉原 尚子

(廿日市市子ども相談室 さいき教室)

内容 お茶を飲みながら「心のもやもや」を話してみませんか?

時間は一人30分程度です

参加費 無料

申込み・問合せ 5月29日(金)までに友和市民センター (☎74-0001)

※相談は電話やZOOMなどのオンラインも可能です。お気軽にご相談ください。

※当日申込みも可能です!

日頃、子どものことで「もやもや悩んでいる」保護者さんやご家族の方。少しでも「困っている」こと「不安な」こと「悩んでいる」こと「感じている」ことを話してみませんか?

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

県立広島大学名誉教授 秋山伸隆氏による、佐伯地域における室町・戦国時代の津和野街道や周辺歴史について、講演していただきます。ぜひ、お誘いあわせの上でご参加ください。

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)



花いっぱい運動&緑のカーテン

地域の皆さんが利用される市民センターの周りを季節の花でいっぱいにして、気持ちよく来館できる環境づくりにご協力をお願いします。

また、友和市民センター恒例のエコカーテン。今年もみごとなカーテンとなるよう、ゴーヤを植えます!

日時 5月25日(月) 10:15~11:30

ご参加
お待ちしております!

場所 友和市民センター 周辺

持ち物 汚れてもいい動きやすい服装、帽子、手袋、汗ふき用のタオル

問合せ 友和市民センター (☎74-0001)

友和地区世代交流

グラウンド・ゴルフ大会

日時 6月13日(土) ※雨天中止

受付 8:45~ 開会 9:15

場所 峠 権現公園グラウンド

対象 小学生以上の友和地区のみなさん

参加費 100円(保険代他)

※当日集めます。

定員 100名

申込期間 5月7日(木)~5月15日(金)

申込み・問合せ 友和市民センター

☎74-0001

主催 友和地区世代交流

グラウンド・ゴルフ大会実行委員会

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ことはありませんか?~

開催日 5月21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)

友和小学校からのお知らせ

いよいよ新しい学年のスタートです

4月8日に始業式が行われました。今年度の学校目標は、「じぶんで かんがえて こうどうする子」です。児童代表挨拶では、6年生の岡田さんがこの目標に向けて頑張る決意を話してくれました。

先生方も児童も生き生きとした表情で新学年のスタートを切っていました。

