



5月号

平良市民センターだより

令和8年5月1日発行
平良市民センター
〒738-0025 廿日市市平良2-7-6
電話31-1251 FAX31-1532



平良地区の人口と世帯（令和8年4月1日現在）【男性5,688人 女性6,012人 合計11,700人】【5,367世帯】

講座の申込・問合せは平日9:00~17:00までをお願いします。平良市民センターTEL 31-1251
※休館日（祝日・年末年始）は除く

主催・共催講座のお知らせ

主催
募集

健康寿命を延ばすためにできること
「からだのなかから元気に
いきいき血管講座」

心臓から送り出された酵素や栄養を、全身に届ける大切な臓器である「血管」。体からのサインを見逃さず、血管を元気に保つ生活をはじめましょう。

日時：5月21日（木）13:30~15:00

◆計測「自分の体を知る」13:30~14:00

- ①血管年齢測定
- ②ベジチェック

◆講演「血管を元気に！輝く明日へ！」
14:00~15:00

- ・わたしたちの体と血管
- ・命にかかわる病気の予防

講師：明治安田生命保険相互会社
総務課長 岡村 薫子

場所：平良市民センター

対象：どなたでも

定員：30人（定員になり次第締切）

参加費：無料

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

主催
募集

フレイル予防教室
「ちょい漏れ（軽失禁）を楽しく学ぶ」

男女を問わず年齢を重ねると多くの人が尿トラブルの問題をかかえています。毎日楽しく過ごすために、尿漏れに関する正しい知識を知り、さらには日常生活の工夫とそのケアについても学びましょう。

サンプルあり

第1回「気になる尿もれについて」

6月3日（水）

- ・フレイルとは（尿漏れが原因で負の連鎖）
- ・男性・女性で異なるちょい漏れ（軽失禁）
- ・失禁ケア用品（尿もれパッド等）紹介

第2回「安心できる尿もれ対策」

6月17日（水）

- ・失禁ケア用品の選び方・使い方体験
- ・尿もれ予防体操

時間：13:30~15:00

講師：いきいき長寿アカデミア 新田 敦子

場所：平良市民センター

対象：全2回参加できること
（尿もれパッド体験のため）

定員：20人（定員になり次第締切）

参加費：無料

申込み：平良市民センター ※詳細はチラシにて

市民センターからのお知らせ

【クラブ員募集】

<ヘラヘラ笑いヨガクラブ>

平良市民センターに新しいクラブ【ヘラヘラ笑いヨガクラブ】が立ち上がりました！

笑いヨガとは、ヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れることで誰にでもできる笑いの体操で、心にも体にも効果があると言われています。2月に体験会を2回開催し多くの方に体験いただき、クラブとして活動することになりました。まずは、体験・見学からどうぞ。とっても楽しいですよ♪

活動日：第3金曜日 13:30~15:00

対象：どなたでも

予告

好評につき再び開催！
「くらしの安心・安全講座」

第1回「自転車の新しい制度（道路交通法改正）について ~自転車マナーを楽しく学ぶ~」

6月18日（木）10:00~11:30

第2回「特殊詐欺・消費者トラブルに遭わないためのABC」

7月16日（木）10:00~11:30

※詳しくは6月号でお知らせします。

令和8年度平良市民センター自主活動グループの紹介 パート②

スポーツ	内容	クラブ名	曜日	活動時間
	エスキーテニス	平良エスキーテニスクラブ	2・4火	13:00~16:30
	健康体操	生命の貯蓄体操	1・3水	9:30~11:30
	卓球	平良卓球クラブ	1・3水	9:10~11:30

手話通訳
要約筆記

※平良市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記が必要な方は、各講座の3週間前までにご連絡ください。
受付時間：平日9:00~17:00 (TEL) 31-1251 (FAX) 31-1532

地域の伝言板

地域団体からの情報や行事などをお知らせします。

募集

平良地区コミュニティ
健康運動教室 チェアエクササイズ

椅子に座ってできるチェアエクササイズで脳を活性化し介護予防・認知症予防をしましょう。運動を続けることで予防の効果が上がります。継続して参加しましょう。

日 時：5月22日(金) } いずれも
6月26日(金) } 13:30~15:00
※7月はお休みします

場 所：平良市民センター

講 師：健康運動指導士 山下 美抄

対 象：平良地区にお住まいの方

定 員：30名(定員になり次第締切)

参加費：無料

主 催：平良地区コミュニティ

申込み：前日までに平良市民センターへ

廿日市市からのお知らせ

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】廿日市市地域振興課 電話 30-9138 (直

市民センターからのお知らせ

【図書コーナーから】

図書コーナーで新たな本との出会いをお楽しみください。

『かいつぶり』

石部虎二

『わたしがこぼただったころ』

梅田俊作

『ざんざんあそべかんかんあそぼ』

梅田俊作

『おやつかほーいどっさりほい』

梅田俊作

『おとうさんぼくゆめをみたんだ』

大西ひろみ

『グースにあった日』

キャリ・ベスト

【活動紹介①】

「平良地区コミュニティ総会」

4月18日(土) 18時から「令和8年度平良地区コミュニティ総会」が開催されました。平良地区コミュニティは、総務部 広報部 文化部 体育部 福祉部 青少年部 町連部および安全部の8部で構成されており、役員はもちろん45カ所の町内会長さん、そして来賓の方々に参加されており、大研修室は熱気にあふれていました。

冒頭に、民生委員・児童委員さんとの顔合わせ、その後、総会が始まりました。総会資料は38ページ以上あり水色のファイルに綴じられており、議事は進行されました。新しく町内会長になられた方も複数いらして、質問や運営への疑問など発言されていました。

私たちのまちの大切な会議、人と人とのつながりを大切にしたいという思いが役員さんの説明からしっかり伝わりました。

【活動紹介②】

「サンサンひろば」平良地区福祉をすすめる会

平成29年4月10日に第1回を開催されてから9年。4月20日(月) 10時から「9周年記念セレモニー」が盛大に開催されました。開会あいさつに始まり、くす玉割りに拍手喝采し、いよいよお楽しみ会。参加者有志<さんさんシスターズ>によるハンドベル演奏、<岡部音楽隊>として、とんがり帽子の男性陣。小原さんによる熱唱、そして、ピンクの美しいドレスを身にまとった西沢さんによるピアノミニコンサート&ピアノ伴奏に合わせてみんなで歌いました。参加者が入れ替わりながらステージに立ち楽しく歌ったり笑ったり大騒ぎで、本当に楽しいひとときでした。

サンサンひろば、サンサンごご(百歳体操)は、毎週月曜日、平良市民センターで開催されています。どなたでも参加して良いですよ。



【事務室から】

花が色づく楽しい春、センターにも様々な花が届きます。花瓶の花に足を止め、来館者同士の楽しい会話があちこちで。知らない花だとGoogleレンズで検索する姿も見られます。ロビーが会話で華やぐひとときが大好きです。

さて、市民センターだよりは、平良地域内へ町内会長を通じて全戸配布していただく大切な広報媒体です。事業告知や報告、地域内の各種団体の活動紹介など、市民センターへ来ない人たちにも平良地域の営みを届けたい、そういう思いで紙面をつくっています。