

# 健診のお申し込みは、お済みですか？

お申込み・お問い合わせ先  
**健診コールセンター ☎ (0829) 31-2026** またはWeb予約



会場		健診日	特定・U-39・基本・後期	肺がん	大腸がん	胃がん	乳がん	子宮頸がん	C・B型肝炎
あさはらまちづくり交流センター	7月	28日(火)	○	○	○	○	○	○	○
玖島市民センター		29日(水)	○	○	○	○	○	○	
さいき文化センター		30日(木)	○	○	○	○	○	○	
友和市民センター		31日(金)	○	○	○	×	×	×	
友和市民センター	8月	2日(日) ♥	○	○	○	○	○	○	

※8月2日(日)は、託児があります。(要予約)  
 ※協会けんぽ等の被扶養者の人も特定健診を受診することができます。  
 東広島記念病院(☎082-423-6662)へお問い合わせください。

佐伯地域以外に吉和・廿日市・大野・宮島地域でも実施しています！

医療機関個別健診 <申込・予約先> 各医療機関  
 申込・受診期間 令和8年6月～令和8年12月末

**実施する健診項目**  
 ●U-39健診・特定健診・後期高齢者健診、基本健診(40歳以上の生活保護受給者)  
 ●がん検診(胃がん(カメラ)、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)  
 ○受付時間について(集団健診) 8:30～11:30の間で予約時に決定します。受付時間内にお越しください。  
 ○乳がん検診について(集団健診) 授乳中の人は、集団健診の場で乳がん健診を受診することはできません。医療機関へお問い合わせください。  
 ○2年に1度の検診について(集団健診・医療機関個別健診共通)  
 乳がん・子宮頸がん検診は、昨年度市の検診を受診していない人が受診できます。  
 胃がん検診は、昨年度市の検診として個別医療機関で胃カメラを受診していない人が受診できます。

**無料**

国保の特定健診対象の人へ、5月下旬頃に特定健診が**無料**で受けられる受診券(ピンク色)を送付しています。

U-39健診・後期高齢者健診も無料で受診できます！(受診券はありません)

★わんぱくKIDS(育児教室)  
 【日時】6月25日(木)10:00～11:30  
 【場所】友和保育園  
 【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  
 【申込み】母子手帳アプリ「母子モ」

## 佐伯支所市民生活・福祉係からのお知らせ

【お問合せ ☎72-1124】

★まめで元気な体操教室  
 <友和市民センター会場>  
 日時 6月1日・15日・29日(月)13:30～15:00  
 <権現ハウス会場>  
 日時 6月10日・24日(水)13:30～15:00  
 <グランドハイツ会場>  
 日時 6月8日・22日(月)10:00～11:30  
 <下友田集会所会場>  
 日時 6月8日・22日(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)

## 6月の行事予定

- パルクール(毎週火曜日)  
2日・9日・16日・23日・30日
- 百歳体操(毎週木曜日)  
4日・11日・18日・25日
- 3日(水)もやもやカフェ
- 4日(木)百歳体操+
- 25日(木)スマホ相談会

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



6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

## 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 6月4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 中原尚司さん(佐伯支所 防災相談員)
- 内容 梅雨や大雨に備えて
- 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 シャキシャキ百歳体操  
 10:15～10:30 かみかみ百歳体操  
 10:30～11:10 いきいき百歳体操

## 友和地区の人口と世帯数

(令和8年5月1日現在)

世帯数 2,651世帯 男性 2,442人 女性 2,527人 合計 4,969人



## 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 尚子さん

(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~1時間程度です

参加費 無料

申込み・問合せ 6月1日(月)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?

## 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 6月25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 4人程度(1人30分程度)

※要予約・個別対応です。

※初めての方優先です。

申込み 友和市民センターへ(先着順)

※ちょっと聞きたいささいなこと、お店に行くことが難しい人などお気軽にどうぞ!  
※専門家ではなく職員対応なので、解決できないこともあります。

## 友和小学校からのお知らせ

### 遠足に行ってきました!

先日、全校で権現山へ遠足に行きました。空には雨雲が広がり、「雨が降る前に行こう!」と予定を少し変更して、先に遠足へ出発しました。

山へ向かう道では、上級生が下級生に優しく声をかけたり、景色を楽しみながら歩いたりする姿が見られました。権現山では、おやつを食べたり、友達たちと元気いっぱい遊んだりして、子供たちは笑顔いっぱいでした。

その後、雨が降る前に学校へ戻り、体育館でお弁当を食べました。いつもとは違う場所でみんなで食べるお弁当は、とても楽しそうで、体育館にはたくさんの笑い声が響いていました。



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

ご希望にお応えもう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 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 公明さん、松川 ゆかりさん、結城 敦さん

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)

随時受付中!



神楽や  
抽選会も  
あります

### ☆玖島市民センターまつり (お問合せ☎74-0505)

日時: 6月7日(日) 10:00~ 演芸発表会(カラオケ・ギターなど)

創作展示・バザー(お抹茶・うどんなど)

8日(月) 9:00~ 創作展示(囲碁対局コーナーなど)

場所: 玖島市民センター (駐車場は玖島花咲く館をご利用ください)

### ☆さいき文化センターまつり (お問合せ☎72-0336)

日時: 6月14日(日) 10:00~15:30 演芸発表・創作展示・バザー

場所: さいき文化センター

佐伯支所市民生活・福祉係からのお知らせ 【お問合せ ☎72-1114】

#### ●佐伯地域一斉清掃の実施に

ご協力をお願いします

佐伯地域では6月の環境月間に合わせ、6月7日(日)に一斉清掃(道沿い、河川、水路、公園等の清掃及びごみの収集)を実施します。

一斉清掃に使用のごみ袋は、家庭ごみの収集と同じ袋を使用してください。(ただし、燃やせるごみは白色の廿日市市指定ごみ袋使用可)。

#### ●臨時の家庭ごみ回収

日時: 6月13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)

### 6月の新刊図書紹介

- ・探偵小石は恋しない 森 バジル
- ・PRIZE-プライズ- 村山 由佳