

8月号



## 平良市民センターだより

令和 8 年 8 月 1 日 発行  
廿日市市平良市民センター  
〒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7月1日現在）【男性 5,717 人 女性 6,022 人 合計 11,739 人】【5,388 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

#### 平良地区人権啓発推進協議会 事業

**主催募集** 高齢者の人権を守り、平和な地域社会をつくる ~ネットは便利！でも危険も…~

身近な地域と同じように、スマホの先にあるネット社会も簡単に歩き回ることができる時代です。

ネット社会そして地域社会の一員としてわたしたちが気をつけたいこと、わたしたちにできることをいっしょに考えてみませんか。

**9月17日（木）13:30~15:00**

場 所：平良市民センター  
講 師：人権擁護委員  
対 象：どなたでも  
参加費：無料  
定 員：40人（定員になり次第締切）  
申込み：平良市民センター  
主 催：平良市民センター

**共催募集** 夏の映画会  
「たべっ子どうぶつ THE MOVIE」

**8月27日（木）9:45~11:20**

場 所：平良市民センター  
参加費：無料  
対象・定員：どなたでも 60人（定員になり次第締切）  
締切り：8月20日（木）  
主 催：廿日市市人権啓発推進協議会連合会  
共 催：平良市民センター

**主催募集** 平良地域のひだまり展~みんなの「好き」と「優しさ」があつまる場所~

はつかいち美術ギャラリーの展示室に平良市民センター（平良地域）を拠点として活動されている方々の作品を展示します。興味のある方はお問い合わせください。開催要項をお渡しして説明します。

展示場所 はつかいち美術ギャラリー  
展示期間 令和9年1月6日（水）から  
1月17日（日）まで

出品表提出期限 9月11日（金）  
開催要項 平良市民センター窓口かホームページにて

#### 平良キッズ夏休みわくわく体験講座

**主催募集** 「アルミの絵画アートをつくろう」

アルミをなぞって浮き出る形を利用して、自分の表現したい絵画アートをつくろう！完成した作品は額に入れて持ち帰れます。

**8月20日（木）10:00~11:30**

講 師：上田 みどりさん(子育て応援アドバイザー)  
田中 好枝さん

参加費：300円（材料費）

対象・定員：小学3年生以上 20人（定員になり次第締切）

申込み：参加費を添えて平良市民センター窓口へお越しください。

締切り：8月10日（月）

持参物：フェイスタオル（工作に使います）



先のとがっていないえんぴつ、飲みもの、汚れても良い服装で額に入れて持ち帰るデザイン（12cm×17cm）を考えてくる

**主催募集** 「モールで カニ をつくろうカニ！」

モールを使ってカニを形づくりします。さらに画用紙に海や川を描きます。

**8月24日（月）13:30~14:30**

講 師：平良市民センタークラブ  
「ハンドメイド」のみなさん

参加費：100円（材料費）

対象・定員：小学生 20人（定員になり次第締切）

申込み：参加費を添えて平良市民センター窓口へお越しください。

締切り：8月10日（月）

持参物：えんぴつ、はさみ、のりまたはボンド、色鉛筆かクレヨン（海の台紙）、飲みもの、汚れても良い服装で



ひと休みで命を守る、

平良地域の「涼み処」平良市民センター  
どうぞ気軽にお寄りください



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：8月28日(金) } いずれも  
9月25日(金) } 13:30~15:00  
10月23日(金)

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

### 募集

さろん七尾 9月のお知らせ  
「ゆるりと音楽サロン」

みんなで音楽を楽しみましょう！

どなたでも参加してください。

日 時 9月4日(金) 13:30~

場 所 平良市民センター

講 師 内藤 真弓(音楽ボランティア)

内 容 季節や干支のうた

音楽クイズ

打楽器チャレンジ ほか

### お知らせ

平良地区老人クラブ連合会  
からのお知らせ

廿日市市老連 第10回作品展に、作品を出品しませんか？絵画・書・写真・陶芸・工芸・手芸・服飾など、出品をお待ちしています。平良地域からの出品が数年ないため、寂しいのです。

日 時 9月9日(水)~9月13日(日)

会 場 はつかいち美術ギャラリー

締 切 8月17日(月)

問合せ 平良市民センター

## 市民センターからのお知らせ

### 【事業報告】

「人生100年時代 終活で安心のそなえを」  
~エンディングノートは私自身の心のノート~

6月30日(火)

これから先をより良く生きるための「生き方見直しノート」として、エンディングノートとの向き合い方や書くときの注意点を、市発行の『わたしの人生ノート』をめくりながら学びました。定員20名のところ40名もの申込み、前のめりな熱い時間でした。



「ちょっとひと息医療とふくしの相談室」  
~ご存知ですか？ヒアリングフレイル~

7月2日(木)

聞こえの仕組みを習い、加齢性難聴をセルフチェックし、原因や予防を学びました。気になることがあれば病院を受診し、補聴器も取り入れることが重要だとか。参加者と専門職が共に聞こえについて話す機会を持ちました。

さらに、医療と福祉の専門職に、日頃気になっていたことの相談機会もあり、順番に相談され、皆さん満足な顔でお帰りになりました。



### 【クールスポットの設置】

熱中症対策として、外出時に一時的に暑さをしのぎ、涼しく過ごしていただく休憩スペースとして、市民センターにクールスポットを設置しています。

期間：7月~9月

時間：9時~21時30分まで

場所：1階ロビー図書コーナー



## 廿日市市からのお知らせ

### 【オンライン予約説明会のご案内】

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。

つきましては、システムの操作方法などに関する説明会を開催します。

開催日・会場

9月2日(水) 津田市民センター

9月3日(木) 吉和ふれあい交流センター

9月4日(金) ひろでん宮島まちづくり交流センター

9月7日(月) 宮園市民センター

9月8日(火) 中央市民センター

9月9日(水) 大野支所

※時間はいずれも18:00~19:00

※事前申し込み不要

※いずれの日程も内容は同じです。

ご都合の良い日時・会場にお越しください。

【問合せ先】廿日市市地域振興課

電話 30-9138(直通)

### 【事務室から】

連日の激しい猛暑が続いています。記録的な酷暑の中でも精力的にクラブや団体活動されている皆さんと話をさせていただくと、たくさんパワーをいただけます。まだまだ危険な暑さが続きます。冷たい飲み物や旬の味覚で水分・栄養を補給してご自愛ください。