

10月号



平良市民センターだより

令和 8 年 10 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9月1日現在）【男性5,723人 女性6,016人 合計11,739人】【5,380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

お知らせ

平良市民センターまつり開催！！

展示やバザーや体験コーナー、芸能の部、販売など盛りだくさん。ぜひお越しください。

※詳細はプログラムにて

10月18日（日）10:00~15:00

主催募集

誰にでも伝わる「やさしい日本語」

「やさしい日本語」とは、難しい言葉や複雑な言い回しを言い換えるなど、相手に配慮したわかりやすい日本語のことです。みんなで「やさしい日本語」を学びましょう。

参加費：無料

日時：11月6日（金）13:30~15:00

講師：三好 千聖

公益財団法人 ひろしま国際センター
研修部 研修課 日本語常勤講師

場所：平良市民センター

定員：30人

主催：平良地区人権啓発推進協議会
平良市民センター

共催：国際交流・多文化共生室

申込み：平良市民センター

主催募集

ひだまり音楽会 ～弦楽でたのしむ、映画とクラシック～

廿日市市を活動拠点とするアマチュア弦楽アンサンブルによるコンサートを開催します。映画音楽とクラシックを中心に、弦楽器の響きを楽しんでみませんか。

日時：11月8日（日）13:30 開場

14:00 開演 終演 15:00 頃

出演：プチ・アンソレイエ

演奏曲目：アイネ・クライネ・ナハトムジーク

シチリアーナ

人生のメリーゴーランド

サウンド・オブ・ミュージック メドレーほか

場所：平良市民センター

定員：50人

申込み：平良市民センター

入場無料

主催募集

フレイル予防教室 「みんなで歌おう♪フレイル予防」

日時：11月19日（木）14:00~15:30

14:00「健康なお口は元気の源」

講師：かなりあ歯科・小児歯科 伊藤 利道

15:00「歌って笑って心も体も元気に」

歌唱指導：さくらシスターズ

場所：平良市民センター

定員：40人（定員になり次第締切）

参加料：無料

主催：廿日市市公衆衛生推進協議会
平良市民センター

申込み：平良市民センター

主催募集

自分を知り、人間関係をラクにする講座 ～3週間で見つける、心のヒント～

自分自身の特性を知ることから始め、日常生活・ご近所づきあいの中で起こる人間関係のモヤモヤを、事実と思い込みの仕分け、感情との向き合い方、考えのちがいの理解という3つの視点で「ラク」にしていく、全3回シリーズの講座です。

第1回 11月11日（水）

「その思い込み、本当ですか？」

～事実と解釈の仕分けレッスン～

第2回 11月18日（水）

「怒っていい」から始まる「心の声」さがし

第3回 11月25日（水）

「その違和感が、わかり合うきっかけに」

時間：いずれも 13:30~15:00

講師：株式会社たつとび 中村 真和

場所：平良市民センター

対象：どなたでも（3回通して参加できる方）

定員：20人

参加費：無料

申込み：平良市民センター

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：10月23日（金）
11月20日（金）
12月25日（金）

いずれも

13:30~15:00

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

市民センターからのお知らせ

【事業報告】

『平良キッズ 夏休みわくわく体験講座』

『彫刻刀を使って版画をつくろう』

8月6日（木）7日（金）

1日目にあらかじめ考えてきた構図で「板の絵」をつくり、掘り始めました。学校では4年生で彫刻刀を習うため、3年生は初体験。手を切らないような彫刻刀の使い方を学び練習、そして本番の彫り。2日目には板の絵を完成させて、ローラーにインクをつけて刷ってみる。手が痛くなるほど必死に彫る子どもたち。集中力がすばらしかったです。



『アルミの絵画アート』8月20日（木）

アルミをなぞって浮き出る形を利用して、自分が描きたい絵画アートをつくりました。浮き出る絵を楽しみながら創作し、額に入れて完成。作品への思いを発表してもらい共有しました。



『モールでカニをつくろうカニ！』

8月24日（月）

好きなモールを選んでカニをつくりました。さらに画用紙に海やカニがいる風景を描き、「ハンドメイド」クラブの皆さんと一緒に、貝殻などを飾り付けました。



夏の映画会

「たべっ子どうぶつ THE MOVIE」

8月27日（木）

職場体験中学生の司会で始まった夏の映画会。小さな子どもから小学生、保護者の方や地域の方々と共に、仲間を助けるストーリーを楽しみました。

【活動報告】

【七尾中学校 職場体験活動】

8月25日（火）～27日（木）

職場体験に七尾中学校2年生鈴木祐翔さん、中島大地さんが来られました。まずは施設内を周り館内清掃。市民センターについて条例・規則に始まり、市役所や「公民館」について学習。そして、3日目に予定されている「夏の映画会」を自ら運営するために、企画書を元に2人で役割分担や進行スケジュール、司会シナリオを作成。当日は会場設営から受付、進行、片付け、振り返りと事業のあり方を体験しました。また、「平良エスキーテニス」クラブに参加させてもらい、地域の方々と交流。施設管理として、和室さぶとんの天日干し、調理室の履き物洗い等、汗だくで頑張っていました。2人からの感想です

鈴木 祐翔さん

私は事前学習で「市民センターってする事あるの?」と思っていました。当日市民センターに行って、関わった仕事は思っていたより倍以上キツくて、外での作業も多かったです。職場体験で気づいたのは市民センターの人の大変さと大切さです。これが支えて地域があるんだなと思いました。

中島 大地さん

私は職場体験に行く前、市民センターはどんな仕事をしているのだろうと思っていました。実際に体験してみると意外に職場の人たちが優しく、あまり気にせず仕事ができ良い環境だと思いました。市民センターの仕事は地域の人のことを考えて行動していて素晴らしいと感じました。

廿日市市からのお知らせ

廿日市さくらバス原ルートの ダイヤ改正について

令和8年10月1日より、JRとの接続を図るため、17時台～19時台の便について出発時刻を5分遅くするダイヤ改正を実施します。

詳しくは、市ホームページまたは時刻表をご確認ください。時刻表はバス車内、市役所または市民センター等に配置します。

【事務室から】

いよいよセンターまつりの開催が近づいてきました。作品展示やステージ発表、体験コーナーなど趣向を凝らした内容が盛りだくさん。プログラムをご覧いただき、10月18日にはぜひ市民センターへ足をお運びください。