佐伯支所 市民生活・福祉係 から　☎72-1114

まめで元気な体操教室【要申込】

【日にち】11 月 2 日(月)・16 日(月)・30 日(月)
【時 間】10:00～11:30
【場 所】玖島市民センター
【対 象】医師から運動制限を受けていない方
【内 容】頭とからだを動かす体操など
【持参物】動きやすい服装、飲み物
【送迎可能地域】玖島地域全域
【申込先】㈱ウェルウェル　☎082-277-7702
※初めての方は、2日前まで
※送迎希望は、1 週間前まで

人権問題啓発活動推進者育成研修会

～ 高齢者の人権が大切にされる社会を一緒に考えてみませんか ～

【日にち】 11 月 13 日（金）
【会　場】 友和市民センター

第 1 部（13:30～14:45）
演題：「認知症の妻と暮らして思ったこと」
講師：金本　捷敏さん
（認知症の人と家族の会広島県支部大野地区代表）

第 2 部（15:00～15:30）
演題：「廿日市市の認知症の方と家族への支援について」
講師：地域包括支援センターさいき　職員

インフルエンザを予防しよう!

① 石けんを使って手指から手首まで、しっかり洗いましょう
② 普段から規則正しい生活で、免疫力を高めましょう
③ 予防接種を受けましょう

予防接種費用の補助（今年度限り）

① 65 歳以上の人
② 60～64 歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある人

※詳しくは、広報はつかいち１０月号 P4 をご覧ください

臨時のごみ回収

場所　佐伯クリーンセンター跡地（浅原甲５２４）
日時　**11 月 14 日(土)　9時～１２時**

廿日市市文化協会 佐伯支部 から

第 65 回 佐伯地域文化祭

演芸発表：11 月 1 日(日)　9:30～16:00
創 作 展：11 月 7 日(土)　9:30～17:00
　　11 月 8 日(日)　9:30～16:00
会　　場：廿日市市さいき文化センター

友和小学校 から　☎74-0019

5 年野外活動「玖島で学習・体験」しました

10 月 1 日～2 日、市民センターと花咲く館で野外活動を行いました。初日は森あそび場アーチェリーランドでの体験を楽しんだ後、宿泊地の玖島市民センターへ移動。保護者や地域の方と一緒に防災教室を受け、**避難所での生活を体験**しました。子供たちが寝る段ボールベッドを組立てたり、廿日市市危機管理課から提供された災害時の非常食（梅がゆ、ビスケット等）を夕食としていただきました。その後、花咲く館へ移動し、旧校舎での肝試しとキャンドルサービスを行いました。肝試しでは地域の方がお化け役となり大活躍してくださいました。



２日目の朝食は、玖島地区食生活改善推進員の方で準備していただきました。午前中は地域の方が先生となり、**玖島の探検学習**と**紙飛行機作り**。昼食は花咲く館で作っていただいた弁当を食べました。朝食も昼食もとても美味しかったです。午後は永原の田原農園へ移動し、いちごの苗植え体験をしました。





私たち5年生は、玖島地区で野外活動をしました。たくさんの地域の方に支えていただき、忘れられない最高の思い出ができました。

5年1組　江盛　莉愛

玖島市民センターだより

11 月



令和８〈２０２６年〉１１月１日発行
廿日市市玖島ふれあいセンター
廿日市市玖島４３４７－１
ＴＥＬ ７４－０５０５　ＦＡＸ ７４－２１７１
HP https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/kujimasc/

くじまの人口　〈令和８年 10月 1日　町内会毎の集計より〉
総人口　７４３人　　世帯数　４３２世帯



途中の回からの参加や、興味のある回だけの参加も大歓迎です！

★スマホ・パソコン**教えての日**　毎週月曜日１０時～１６時　（要事前予約）



☆☆特別ミニ教室「**ＰａｙＰａｙの使い方**」





百歳体操や散歩、脳トレゲームをすることでポイントが貯まる「はつポ」が始まってから、10 か月が経ちます。みなさん、貯まったポイントを上手に活用できていますか？
「ＰａｙＰａｙの使い方がよく分からない」「お店での支払い方法を知りたい」という方は、ぜひ、ご参加ください。玖島市民センターがＰａｙＰａｙの使い方をサポートします。

回	開催日	開始時間
第１回	**11 月 20 日（金）**	**※9：30～**
第２回	**11 月 27 日（金）**	**※9：30～**
第３回	**12 月　8 日（火）**	**13：30～**
第４回	**12 月 18 日（金）**	**※9：30～**

＜**サポート内容　約６０分**＞
① **ＰａｙＰａｙアプリの画面の見方**
② **ＡＴＭでの現金チャージ**（実際に体験）
③ **お店での支払い**（実際に体験）

＜**定員**＞　**各回　３名**　（要事前申込）
★スマホにＰａｙＰａｙアプリが入ってない方は、申込時にお知らせください。

※いきいき百歳体操の開始前に実施（第３回を除く）　※各回とも同じ内容

玖島安心・安全まちづくり教室＆
ウインターコンサート

入場無料

山陽女学園管弦楽部（中等部・高等部）による、素敵な演奏をお楽しみください。
コンサートの前には防犯教室も開催します。

と　き　**12月12日（土）10:00~11:30**

会　場　玖島市民センター　多目的ホール
※車は玖島花咲く館に止めてください

演奏曲　♪ 交響詩「フィンランディア」
♪ クリスマスメドレー
♪ 上を向いて歩こう　ほか

共　催　玖島地区コミュニティ推進協議会防災防犯部

筆ペンアート
己書で 福徳円満 を描こう！

新しい年に向けて、筆ペンで福を呼び込む「福徳円満」を描いてみませんか？
年賀状やお部屋の飾りにぴったりです。

と　き　12 月 9 日（水）　13:00～15:00
定　員　10 名程度
参加費　600 円
※筆ペン貸出あり
※前回の絵の具持参者は５００円



講　師　己書師範　米倉　久詠さん

11 月の行事予定

2日（月）まめで元気な体操教室
3日（火）第２３回玖島うぉーく
4日（水）やさしいスマホ教室【ＡＩ基礎】
9日（月）サロン玖島学園（花咲く館）
１０日（火）玖島の里を歩こう！
１１日（水）終活セミナー【相続】
１１日（水）玖島ふれあいサロン
１６日（月）まめで元気な体操教室
２０日（金）ＰａｙＰａｙの使い方【第１回】
２５日（水）シニアのための快眠講座
２７日（金）ＰａｙＰａｙの使い方【第2回】
２７日（金）サロンオルゴール
３０日（月）お楽しみ会
３０日（月）まめで元気な体操教室
６・１３・２０・２７日（金）いきいき百歳体操サロンすまいる

休館日　３日（火）文化の日
２３日（月）勤労感謝の日

手話通訳・要約筆記　主催の講座等において手話通訳等を希望される場合は、**事前に**市民センターまでご連絡ください。

参加者募集

会場・申込先：玖島市民センター　☎74-0505

グループ学習 90 分＋個別相談 30 分
やさしいスマホ教室

スマホを「もっと便利に!もっと安全に！自分に合った形で！」使ってみましょう。

第１水曜	内容
11. 4［水］9:30～	*AI 基礎編 **「ＡＩって何？まずは使ってみよう！」** ・AI とは？ ・身近な AI を探してみる ・ChatGPT 体験
12. 2［水］9:30～	*AI 実践編 **「ＡＩを生活や趣味に活かそう！」** ・基礎編のおさらい ・AI で文章作成・要約 ・AI で旅行プランづくり

講師　いちごnet.　代表　堀川　かなみ　さん

よい眠りで、心もからだもいきいきと！
シニアのための快眠講座

よい眠りは、毎日の元気につながります。
一緒に「眠り」を見直してみませんか？

とき　**11 月 25 日（水）** 10:30～12:00
内容　★睡眠の質を高めるためのお話
★自分でできる睡眠ケアの方法（実践）
定員　20 名　　参加費　無料

こんなお悩みはありませんか?
・夜中にトイレに行きたくて何度も目が覚める
・しっかり寝たはずなのに朝スッキリしない
・いびきがひどいと家族に言われる
・夜中に目が覚めると、なかなか寝つけない
・年齢とともに眠りが浅くなった気がする

講師　永見　ヤスヒロ　さん
（上級睡眠健康指導士・社会教育士）

～お楽しみ会～
折り紙で作る クリスマス飾り

と　き　11 月 30 日（月）9:30～12:00
持参物　のり・はさみ
参加費　１００円
締　切　１１月２５日（水）
共　催　玖島女性会





飾りに込められた意味を学べる『クリスマスミニ講座』もあります。
おしゃべりと手作りの時間を一緒に楽しみましょう♪



教えてくれる人　東　歩　さん
地域支援員（玖島地区活性化担当）

受付終了　**第23回 玖島うぉーく**

吉末から上川上の六地蔵像まで歩きます。
片道約 3.6ｋｍ、往復約 7.2ｋｍ
11 月 3日（祝・火）8:30 集合



毎月第2火曜日 玖島の里を歩こう！

景色を楽しみながら約３ｋｍを歩きます。
ゆっくりペースなので、歩き慣れていない方でも、安心してご参加いただけます。

11 月 10 日（火）　9:30 集合

共通事項
【集　合】玖島市民センター
【持ち物】歩きやすい服装、靴、帽子、水分補給の飲み物、タオル　など
【共　催】玖島にこにこ会