11月号

平良市民センターだより

令和８年１１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１０月１日現在）【男性 5,728 人　女性 6,014 人　合計 11,742 人】【5,381 世帯】

講座の申込・問合せは平日９：００～１７：００までにお願いします。平良市民センターTEL ３１－１２５１

※休館日（祝日・年末年始）は除く

市民センターからのお知らせ

【活動報告】

『平良市民センターまつり』ご来場・ご協力、ありがとうございました

１０月１８日（日）１０時～１５時

まつり実行委員会の田中委員長による開会宣言で始まった「平良市民センターまつり」。１階２階のあらゆる部屋やロビーには、クラブや地域団体による展示や体験コーナーが盛りだくさん。作品展示や販売に群がる人々や楽しいおしゃべりで、すれ違うのも大変な時間帯も。創作体験ブースもあり、子どもだけでなく大人も楽しそうでした。

外会場では、炊き込みおこわと豚汁、ぜんざい、コーヒーや綿菓子が次々に買い求められ、野菜販売や子ども向けゲームコーナーもあり、楽しそうな声が響いていました。どこも盛況で列ができており、早い段階で完売にも。



コミュニティ主催のサイエンスショーが終わったら、芸能の部の発表です。大正琴に始まり、初出場の「サロンななお」からお下げ髪の女性陣によるハンドベル、「ヘラヘラ笑いヨガクラブ」による笑いヨガ体験、そして、合唱・詩吟・琴にダンス、発表者ごとに観客が入れ替わりながら、拍手やかけ声で盛り上がりました。

前々日 16 日の金曜日からまつり実行委員会みんなで準備を始めて、17 日にはテントや食事場所設営、まつり終了後は、みんなで片付けと掃除を行いました。まつり実行委員会で何度も協議しながら開催した市民センターまつり。会う人会う人、楽しかったねと笑い合う場面が多くて、嬉しく思いました。







主催・共催講座のお知らせ

主催募集　誰にでも伝わる「やさしい日本語」

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

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～

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

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

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～

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：株式会社たっとび　中村　真和

予告　くらしの安心・安全講座
「天気と防災（仮）」

日　時：１２月１７日（木）１３：３０～１５：００
講　師：吉田　英美
気象防災アドバイザー・気象予報士・
熱中症予防指導員

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：11月20日（金）※第3金曜日
12月25日（金）
1月22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】

**「自分らしく暮らし続けるために
～知ることから始める認知症の理解～」
パネル展示　9月1日～30日
脳年齢の測定会と福祉用具の体験会
9月11日（金）30日（水）**

認知症について理解を深めるために、身近な病気だと知るために、わかりやすい展示を1ヶ月実施するとともに、認知症のセルフチェックや福祉用具体験会を行いました。関係資料がすぐに無くなるほど、関心が高い内容だったのだと痛感しました。

**「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･･･～」
9月17日（木）**

インターネットの危険と対応のしかたについて学びました。前半は所長が総務省の資料や最近のニュースを紹介して注意を呼びかけ、後半は人権擁護委員の兒玉さんから加害者にならないための留意点や被害にあったときの対応のしかたをお聞きしました。インターネットは便利ですが、偽情報にだまされないよう気をつけていきましょう。

**人生100年時代　終活で安心のそなえを
「供養（変化するお墓）について」
9月29日（火）**

宮本石材店の宮本さんから、後悔しない供養のかたちとして墓、納骨堂、樹木葬、散骨、手元供養等の選択肢を学びました。次に墓じまいの考え方。大切なのは、今の自分たちではなく30年後やもっと先の家族のことを考えての決断。家族としっかり話をすることです。

**栄養士が伝える
パパもママも知ろう作ろう離乳食と家族ごはん
「栄養士と話そう離乳食Q&A」
10月5日（月）**

ゼロ歳児と一緒に参加したママたちが自己紹介と共に離乳食の悩みや困りごとを説明。栄養士から離乳食についての基本的な説明後、参加者の悩みに答えてもらいました。
うなずきながら前のめりなママたちと無邪気な子どもたち。
あっという間の1時間でした。



予告　**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。
ついに、案内チラシができましたので、センターまつり会場から出展者と共に配布を開始しました。



展示場所：はつかいち美術ギャラリー
第1・2展示室
展示期間：令和9年1月6日（水）から
1月17日（日）まで

【図書コーナーから】

少しずつ本を入れ替えながら、図書コーナーが多くの方に利用いただけるよう整理をしています。新たな本との出会いをお楽しみください。

『ブティック』　池井戸 潤
『さよならジャバウォック』　伊坂 幸太郎
『熟柿』　佐藤 正午
『カフェーの帰り道』　島津 輝
『憤怒の人』　杉山 響子
『平野レミのおりょうりブック』　平野 レミ
『刑事の境界線』　宮島 明道
『家に帰ったらクマがいた』　米田 一彦

【事務室から】

秋はイベントの季節。平良市民センターの大イベント「市民センターまつり」が終了しました。天候が良かったこと、そして楽しく集い笑い合える場面が多かったこと、嬉しく思いました。去年よりも準備片付けに関わってくださる人が増えたことは、実行委員会で協議を重ねた成果だと思っています。
イベントを重ねるたびに、気安く話ができる人が増え、また次の取り組みにつながり新しい試みが生まれる。まさに好循環です。