９月号

平良市民センターだより

令和８年９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８月１日現在）【男性 5,715 人　女性 6,019 人　合計 11,734 人】【5,383 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

主催・共催講座のお知らせ

共催募集　「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～」

９月は認知症月間です。認知症は身近な病気であり、早めの相談や受診はもちろん我がこととして関心を持つことが大切です。認知症のパネル展示を行います。また、期間中には脳年齢の測定会や身近に役立つ道具の体験会も開催します。

■パネル展示期間：９月１日（火）～９月 30 日（水）

展示場所：平良市民センター３階

■脳年齢の測定会と福祉用具の体験会

（２回とも内容は同じ、参加費無料、申込不要）

①９月 11 日（金）10：00～11：30

②９月 30 日（水）14：00～15：30

認知症状のセルフチェック
脳年齢測定（廿日市市民のみ）
福祉用具体験会
（見守りセンサー、電動カートなど）
※脳年齢測定は自分のスマートフォンでネット利用、操作可能な方のみ

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：平良地区人権啓発推進協議会
平良市民センター

【クールスポットの設置】

熱中症対策として、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

主催募集　「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～」

離乳食って難しそう、正しい情報がわからない…そんなパパ・ママお悩みの離乳食。初期の始め方からステップアップ方法、家族のごはんから取り分けて作る方法を学びます。

■栄養士と話そう　離乳食Ｑ＆A

日　時：10月５日（月）10：30～11：30
参加費：無料

■栄養士と作ろう
基本のスープから取り分けて作る

10月26日（月）「離乳食と家族ごはん」
11月30日（月）「家族ごはんと幼児のおやつ」
時　間：10：30～12：00
参加費：500 円
申込み：参加費を添えて平良市民センターへ
※託児あり（詳細はチラシにて）

講　師：地域活動栄養士会
井上　利江さん、佐藤　照子さん、
吉田　仁美さん
対　象：離乳食について学びたい人
定　員：１０人（定員になり次第締切）
締　切：各講座の一週間前

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

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：９月２５日（金）
　　１０月２３日（金）　いずれも
　　１１月２０日（金）　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

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

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」
～なかなか聞けない最近のご葬儀事情～
７月 15 日（水）

まずは、お葬式の種類（家族葬・一般葬・直葬・社葬）から、葬儀社の選び方や葬儀の流れを大田葬祭の寺本さんからわかりやすく説明いただきました。なかなか聞けないことだからこそ、事前相談することが大事。葬儀の悪徳業者も増えているみたいです。

葬儀という人生の大きな節目を、家族として何ができるのか、改めて考えるとともに身近な方々と話をしようと思いました。



「くらしの安心・安全講座」
詐欺被害・消費者トラブルに遭わないために
７月 16 日（木）

特殊詐欺は多種多様。知らない電話番号は出ない、お金の話が出たら電話を切るのが鉄則です。他人事ではありません。県内・廿日市市でも被害が出ています。

また、消費者トラブルに遭わないよう契約内容をチェックすること、騙されたなら泣き寝入りしないで相談が大切です。



廿日市市からのお知らせ

９月１日(火)は、「防災の日」です。

地震・津波・台風・大雨など自然災害が全国各地で相次いで発生しています。直近では、熊本県熊本地方を震源とする地震が発生し、最大震度７を観測しました。

激しい揺れを感じたら、「姿勢を低くし、頭を守り、動かない」の身の安全を最優先に確保しましょう。また、日頃から家具の固定の確認や飲料水や非常食の備蓄が推奨されています。

「もしもの防災」から「いつもの防災」へ身近な備えから始めてみませんか。

【問合せ先】廿日市市危機管理課
電話　30-9102

【事業報告】

【平良キッズ　夏休みわくわく体験講座】

「色水で染めよう　風にゆれるモビール」
７月 30 日（木）

和紙を色水で染めて、にじみや色の重なりを楽しみながら、自分らしい形を作って風にゆれるモビールをつくりました。折った紙の中を抜いて切ったり、ぶらさげるひもを穴に通したり結んだり。できないことがいっぱいあり、できたときの楽しさは痛快でした。



「新聞紙でつくるちぎり絵」　８月３日（月）

新聞紙のカラー部分を利用して、ちぎり絵の手紙を作成。平良市民センタークラブ「ふれあい絵手紙」の皆さんが講師となって、子どもたちと同じグループで、会員さんも作品をつくり、にぎやかな楽しい時間でした。



「栄養士と一緒につくろう栄養満点ごはん」
８月４日（火）

火も包丁も使わず、身近な食材でバランスの取れた簡単ごはんを作ります。お家でもすぐに実践できるメニューで、さばマヨおむすび、ふりふり中華風サラダ、ビタミンちょい足しポタージュスープをつくりました。手の洗い方から始まり、栄養素、食中毒など盛りだくさんの学びでした。



【事務室から】

外に出るのも躊躇するような酷暑が続いた連日、涼みに寄られる方々と言葉を交わす楽しい毎日です。過酷な暑さの中ですが、空の雲の形にもどこか秋の気配。これから防災訓練や秋祭り、センターまつり準備など、地域の皆様が心を合わせて準備していく活気あふれる季節。ぜひ無理のないペースで楽しく進めましょうね。