インフルエンザを予防しよう！

・秋から冬にかけてインフルエンザの流行シーズンです。予防が一番！！

予防法

①石けんを使って手指から手首までしっかり手洗いしましょう。
インフルエンザウィルスは石けんに弱いので水洗いだけではなく、石けんを使いましょう。
②普段から規則正しい生活で、免疫力を高めましょう。
免疫力が弱ると感染しやすく、さらに症状が重くなることがあります。
十分な睡眠、バランスの良い食事（野菜・肉・魚・主食など）、適度な運動を心がけましょう。
③予防接種を受けましょう。
インフルエンザにかかると1週間程度で回復することがほとんどですが、まれに肺炎や脳症などの重い合併症にかかり重症化する人がいます。予防接種の最も大きな効果は重症化を防ぐことです。
今年度に限り、６５歳以上の方は全員無料で受けることが出来ます。
また、６０～６５歳未満の方で心臓・じん臓・呼吸器に重い障がいのある人や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も同様です。
④その他に！
・マスクでウイルスの侵入を防ぎましょう。
・空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使ったり洗濯物を室内に干すなどして、適切な湿度（５０～６０％）を保ちましょう。

★育児相談
日　時　11月13日(金)　10:00～11:00
場　所　佐伯子育て支援センター
内　容　身長・体重測定、子育て・離乳食や食事についての相談
持参物　親子(母子)健康手帳
申込み　母子手帳アプリ「母子モ」

★わんぱくKIDS
日　時　11月4日(水)　10:00～11:30
場　所　津田保育園
内　容　親子ふれあい遊び
持参物　お茶などの水分、タオル、着替え
申込み　母子手帳アプリ「母子モ」

●臨時の家庭ごみ回収
日　時　11月14日（土）9:00～12:00
場　所　佐伯クリーンセンター跡地
（浅原甲524番地）

★まめで元気な体操教室
＜友和市民センター会場＞
日時 11月2日・16日・30日(月)
＜権現ハウス会場＞　13:30～15:00
日時 11月11日・25日(水) 13:30～15:00
＜グランドハイツ会場＞
日時 11月9日(月)　10:00～11:30
＜下友田集会所会場＞
日時 11月9日(月)　13:30～15:00

【対　象】医師から運動の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
【申込み】2日前までにウェルウェル
☎082-277-7702
※友和地域にお住まいで、交通手段のない方は、送迎をします。送迎を希望される方は、1週間前までにウェルウェルにご連絡ください。

11月の事業予定

今月の休館日　11月3日(火)・23日(月)

5日（木）百歳体操
12日（木）百歳体操
19日（木）百歳体操
22日（日）市民センターまつり
26日（木）百歳体操＋スマホ相談

手話通訳 要約筆記　※友和市民センター主催の講座で手話通訳、要約筆記を希望される場合は、各講座の3週間前までにご連絡ください。　受付時間：平日8:30～17:15（電話）(0829)74-0001（Fax）74-1067

令和8年（2026年）11月1日　発行

友和市民センターだより

11月号

〒738-0203　廿日市市友田407番地1　TEL（0829）74-0001
http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/yuwasc/　Fax（0829）74-1067
★市民センター主催講座の問い合わせ・受付時間：平日8:30～17:15

令和8年度 友和市民センターまつり

友和市民センターで活動しているクラブ・友和保育園園児・地域の音楽サークルのステージ発表や、地域のみなさん、友和小学校・佐伯中学校生徒の作品展示があります。今年度は、佐伯高校生が実行委員長としてがんばっています！ぜひ、遊びに来てください！

開催日　11月22日（日）
10:00～15:00（予定）
※開場 9:30
会　場　友和市民センター（TEL74-0001）

・演芸発表会
～クラブ活動の発表、地域のみなさんの音楽演奏など～

・展示発表会　（9:30～開催）
～クラブや地域のみなさん、友和小学校・佐伯中学校の生徒さん～

★軽食や雑貨の販売
（たい焼き･芋けんぴ･陶芸作品･雑貨など）

★フードドライブコーナー・佐伯高等学校ブースもあります！

ご家庭で眠っている未開封の食品や古米はありませんか？フードドライブコーナーに持ってきてね！

※車でご来場の際は市民センター裏の駐車場をご利用ください！

主催：友和市民センターまつり実行委員会

友和地区の人口と世帯数　（令和8年10月1日現在）
世帯数 2,670世帯　男性 2,452人　女性 2,509人　合計 4,961

いきいき百歳体操＋(プラス)

いつもの百歳体操終了後、日常生活に関するための学びの講座を開催する「いきいき百歳体操＋(プラス)」です

日　時　11月26日(木)　11:10～12:00
　　※いつもの百歳体操のあとです！
場　所　友和市民センター（機能回復訓練室）
参加費　無料
対　象　どなたでも
講　師　池田 将佳さん（みらいく接骨院）
内　容　体の健康について
申　込　友和市民センターへ　（☎74-0001）

いつもの百歳体操は
毎週木曜日
10:00～10:15
しゃきしゃき百歳体操
10:15～10:30
かみかみ百歳体操
10:30～11:10
いきいき百歳体操

スマホ・パソコン相談会

～スマホやパソコンなどデジタル機器で何かお困りごとはありませんか？～

開催日　11月26日（木）
　　13:00～17:00
場　所　友和市民センター
参加費　無料
対　象　65歳以上（原則）
定　員　4人程度（1人30分程度）
　　※要予約・個別対応です。
　　※初めての方優先です。
申込み　友和市民センターへ（先着順）

※ちょっと聞きたいささいなこと、お店に行くことが難しい人などお気軽にどうぞ！
※専門家ではなく職員対応なので、解決できないこともあります。

佐伯支所市民生活・福祉係からのお知らせ【お問合せ　☎72-1114】

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　時　11月13日（金）13:30～15:30　予定　（開場13:00）
場　所　友和市民センター
　第１部　「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支部大野地区代表）
　第２部　「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
入　場　無料
対　象　どなたでもどうぞ
定　員　30人（先着順）
問合せ　佐伯支所市民生活・福祉係（☎72-1114）

キャリアスタート！カタリバ in 2026!

このまちにはどんな仕事があるだろう？自分たちは、どんな進路に進むのだろう？気になること、聞きたいことをはつかいちで活躍する佐伯中の先輩に何でも聞いてみよう！将来へのヒントが何か見つかるかも･･･!?

佐伯中学校の卒業生と佐伯地域の市民センターによる進路応援企画です！

日　　時　11月5日（木）5～6時間目（13:30～）
場　　所　佐伯中学校体育館
対　　象　佐伯中学校3年生
カタリ手　壱のカタリ手　吉本 卓生さん　（特定非営利活動法人キッズNPO理事長）
　　弐のカタリ手　中野 渉さん　（津保美堂）
　　参のカタリ手　鈴木 理衣奈さん（有限会社津田交通常務取締役）
　　四のカタリ手　水田 耕太さん　（ワイ・ワイファーム）

※話を聞きたい人も参観できます！（予約不要）
お気軽にお越しください。

友和小学校からのお知らせ

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。





予告！

河津原神楽団　舞納め

日　時　12月13日（日）
　　開演11:30（開場11:00）
場　所　友和市民センター
　　多目的ホール
入　場　無料
主催：河津原神楽団
共催：友和市民センター
　※詳細は後日お知らせします！

新刊図書紹介

- ブティック　池井戸 潤
- 夏帆　村上 春樹