

廿日市小学校生活科見学！ 小学生 2年生8人が訪問してくれました！

今年も廿日市小学校の生徒8人が生活科学習のために当センターを訪問してくれました。市民活動センターはどんなところか？ 予め質問に答える形で説明してみましたが、解ってくれたかどうか……。

2年生にも解るようにやさしい言葉で話すのは、難しいものです。館内を見学する時に、国際交流協会の通訳ボランティアの人たちの研修会をやっていたのでそれを見学させていただき、よその国と仲良くするため(=国際交流)の活動を少しは理解してくれたかと思えます。また入居団体の人たちも団体活動の一端を見せていただき多少は理解してもらったかと思えます。皆さんありがとうございました。

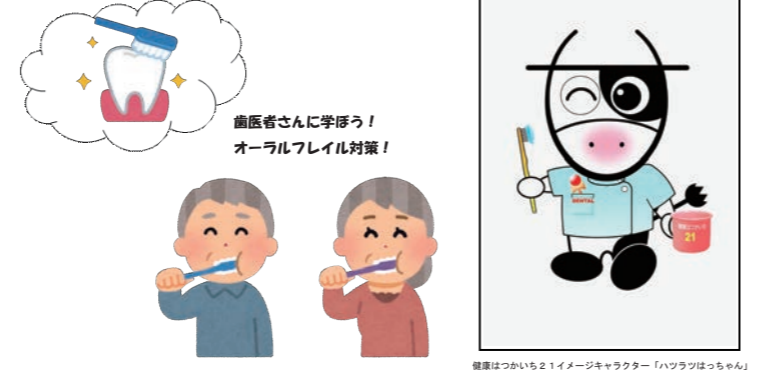


フレイル予防はお口から！ 歯と口腔をケアしよう！

「第4回 みんなの健康教室」は令和6年1月27日(土)14時から開催されます。食事を楽しく摂るためには、歯と口腔ケアが必要です！ オーラルフレイル対策必携を伝授します！

講師は、広島県歯科医師会常務理事
医療法人安芸歯科クリニック 山中 史教先生です。

参加費無料 定員40人 となっております。
お早目に申し込んでください。



佐伯・今昔物語

その十五・相良春忠・中山城の水を断たれ降参

毛利方は、中山城に水を引く水道管を断ち切ったので、四日ばかり城主・相良遠江守春忠以下、籠城の軍勢にうろたえた。中でも春忠は、毛利軍に降参するか切腹するか家臣の桑原加賀守や大谷(おおえき)文五、山田三郎らと相談した。春忠は、「切腹したい。」といったが、桑原加賀守は「むかしから切腹して死に、白骨となつて功名をあげた例は、ありません」とこれを諫めた。

相良春忠には、当年十八歳になる千代丸がいた。桑原加賀守は、その千代丸を毛利元就への人質として差し出し、和睦するように進言した。そこで桑原右馬丞の倅の栗栖左馬丞が袴姿に威儀と正し、相良千代丸と伴つて毛利の家臣・穴戸安芸守に和睦の仲介を頼みに行った。

千代丸 人質になって中山城を降る。

佐伯文芸クラブ 代表 今田進

市民活動情報紙

さくら de ファミリー

廿日市市民活動センター
令和5年度 冬号

12月発刊

今年度第2回まちづくり講演会は 大注目の戦いを続ける 広島ドラゴンフライズ！ 浦社長の頂点への挑戦です！

市民活動センターのまちづくり講演会は「スポーツで育てるまちづくりシリーズ」で開催しています。第2回は令和6年2月17日(土)14時から広島ドラゴンフライズの浦社長をお招きして開催します。この冬Bリーグで躍進する広島ドラゴンフライズは広島カープとコラボ。新井監督が始球式を行うなどファンを盛り上げています。

また創立10年を迎えた広島ドラゴンフライズは廿日市市市のドラフベースを拠点に新たなチャレンジを展開しています。

浦社長が何を語るのか！ モヒカンアヴィの活躍にご期待ください！

廿日市市民活動センター

HIROSHIMA DRAGONFLIES

第2回まちづくり講演会

【講演者】
(株)広島ドラゴンフライズ
代表取締役社長
浦 伸嘉 様

テーマ: スポーツで育てる「まちづくり」
演題: 広島ドラゴンフライズ、頂点への挑戦
副題: アリーナビジネスの可能性について

日時: 令和6年2月17日(土)14:00~
場所: 廿日市市民活動センター2F研修室
(廿日市市住吉二丁目2番16号)
定員: 90人(先着順)入場無料
※駐車場に限りがございます。
できるだけ乗り合わせや公共交通機関をご利用下さい。

KG
Keep Going
2023-24

下記の問い合わせ先に1月末までにお申し込み下さい。
※FAXの方は裏面の申込書をご利用下さい。

問い合わせ先: 廿日市市民活動センター1F事務局
指定管理者(株)オオケン
TEL.0829-32-3741
FAX.0829-32-3742

NPO法人 廿日市市障害者福祉協会のイベントから。

私たち廿日市市障害者福祉協会は、障がい者や家族、障がい者に理解ある人達で作っている団体です。障がい者を中心にスポーツ大会や文化の祭典、日帰り旅行やクリスマス会などの活動を行っております。現在、障がい者団体も高齢化し、会員数が年々減少傾向にあります。障がい者に市民の皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

2024.11.18

第2・3回「みんなの健康教室」が開催されました！

あなたの食生活は大丈夫ですか？ 10月20日（金）廿日市市民活動センター第1研修室で「フレイル予防のために食生活をふりかえろう！」と、カードゲームを使って現在の食生活を振り返る講習会が楽しく開催されました。

講師は広島県環境保健協会地域活動センター地域支援課長の住田典子様でした。写真のように朝・昼・夜の食事を、自分が食べているメニュー或いは食べたいメニューをカードで選び、それがどんな内容であるかを検討してみようという講習です。カロリー・タンパク質・塩分の量を計算してみると驚く結果となる人もおり、良かったと納得する人もありました。また必要な栄養素のカルシウム・ビタミンDがバランスよく入っているか、淡色野菜2：緑黄色野菜1の割合になっているかなど、健康寿命をめざすには食事バランスと口腔ケアが必要なのだと納得する講習会でした。



第3回は11月10日（金）佐方市民センターの調理室で「フレイル予防のために肉じゃがをリメイクしよう！」と作りすぎて余ってしまった料理を簡単リメイクするテクニックを山陽女子短期大学食物栄養学科の吉村真奈美先生に学びました。

それもタンパク質をアップし、筋肉もりもりの料理です。リメイク料理は肉じゃがの跡形もなく、オムレツ・グラタン・お好み焼き・小判焼きと4種類の料理に変化しました。楽しく調理の後に和やかに頂きました。



第4回「みんなで考える防災教室」が開催されました！

11月11日の土曜日に第4回の防災教室が第1研修室で開催されました。講師は日本技術士会中国本部 防災委員長で広島県災害復興支援士業連絡会会長の山下祐一様です。前回までに土砂災害や浸水被害の恐ろしさを学び、廿日市のハザード・マップを使って、もし自分の住んでいる地域で警戒・避難警報が発表されたらどの様に行動するかも演習しました。



今回は「災害後の防災まちづくり」をどの様に再生させるかです。東日本大震災被害後の復興まちづくりについて、事例を参考に学びました。住民はどのように判断し、どのように取組んだのかです。一方今後の災害に対してどの様に備えるかを検討しました。

廿日市市民活動センターフェスティバル 実行委員会が活動しています！

今年度は新たな幕開けとして、まつりをフェスティバルと名称を変えてみました。来年3月3日の日曜日に開催する「市民活動センターフェスティバル」は実行委員会が結成され、多くの皆さん

による知恵で、皆さんの活動発表の場にします。既に実行委員会はスケジュールに則り、どの様な形式で、どの様な催し物を、どの様に開催するかを検討中です。皆様のご参加をお待ちしております。

市民活動センターフェスティバル実行委員会

「クラシック ギター コンサート & トーク」

若き才能を 広島から世界へ ～坊田 惣祐さん ヘレンケラー賞受賞に寄せて～

「キラリッ！ と光る才能を持った芸術家の卵を温め、育てていこう！」と、ギター奏者・坊田惣祐（ぼうだ そうすけ）さんのコンサートをウッドワンさくらびあ小ホールにて開催しました。

彼は、全盲で13歳。広島県立広島中央支援学校の生徒です。ギターの先生・上垣内寿光さんと、廿日市在住のチェリスト・向井真帆さんのサポートを得てのコンサート。会場いっぱいのお客様は、その澄み切った音色と3人の調和した音楽、惣祐さんの明るく素直な人柄に心が洗われたと大変満足され、温かい雰囲気に包まれたコンサートとなりました。（廿日市文化協会）



Kid's Club のクリスマス

12月2日（土）キッズクリスマスパーティーを開催しました。

今回は、初めてのキッズクリスマスパーティー。「はつかいち Kid's Club」で1年間頑張った事を祝う？

パーティーで、今年最後のクラスとなります。まず、みんなでクリスマスツリーの飾り付けをしてから、音楽スタート！ クリスマスソングに合わせて、ダンスです！ YOSHIFUMI サンタの登場で、「Do you like?」の質問に、子ども達は大きな声で、「Yes, I do! No, I don't! Yucky!」と叫んでくれました！

サンタとトナカイの英語版「福笑い」ゲームの後、音楽に合わせてプレゼント交換。みんなドキドキで袋を開けると……、中はみんな一緒でした♪ みなさまのお陰で「はつかいち kid's Club 2023」が無事に終了し、来年1月13日から「はつかいち Kid's Club 2024」が始まります。

来年度もよろしく願い致します。（国際交流協会）



kid's ハロウィンパーティーを開催しました！

10月28日（土）、廿日市市民活動センターで「Kid's ハロウィンパーティー」を開催しました。毎年恒例のパーティーですが、今年は30人以上ものキッズが参加した大パーティーになりました！（国際交流協会）



クラフトで作ったカボチャバケツに、「Trick or Treat!」で、お菓子をもらいました♪

廿日市高校の英語研究会の生徒さん7人が、お手伝いに来てくれました♪ やさしいお姉さんやお兄さんに、子供たちも嬉しそう♪



廿日市市で活躍しているキッズダンススクール・FLEX/ダンスサポート所属のYUKINO先生も、ユニコーンで手伝ってくださいました♪

最後はみんなで、Happy Halloween!!!



9月14日「環境ポスター・標語コンクール」の選考会を当活動センターで実施しました。

このコンクールは広島県の小学校と中学校を対象に毎年行われています。本年度は廿日市地域で11校からの参加があり、1,678点の応募がありました。

審査は子どもたちの素晴らしい感性に触れ、感心しながら和やかに行われました。今回選ばれた優秀作品は（一財）広島県環境保健協会の表彰に推薦し、今年度はポスター・標語あわせて「奨励賞」に7点選ばれました。

コンクールに参加いただきました児童・保護者の皆さま、各学校の先生方、ありがとうございました。

尚、入賞作は12月中旬に、はつかいち市民ホールと各市民センターにて掲示させていただきます。（廿日市市公衆衛生推進協議会）

