

「ハウツー・ニッポンぐらし」SNS放送

収録：廿日市市民活動センター他・特設スタジオ
2024年7月開局、月2回定期収録



設備等：録音・録画機材持ち込みセッティング
OpenAIを活用し、SNSに動画、音声が多言語でマルチ発信



一般社団法人 ええじゃん
廿日市市駅前 1-3
090-6436-0200 (栗林)
https://h-asian.org

「廿日市 ええじゃん」で検索！ ホームページをご覧ください！

第2回 廿日市市市民活動センターフェスティバル
ポスター・チラシデザインが完成しました！

第2回廿日市市市民活動センターフェスティバル実行委員会が募集していたポスター・チラシのデザインが完成しました。年内に印刷され、各市民センターへ送られる予定です。当選ポスター・チラシのデザインを特別公開します。

また、第2回センターフェスティバルのステージでは、特別ゲストの出演を予定しており、【広島交響楽団】の理事長・妹尾 雅雄様をお招きし、【音楽の調べに乗せて（仮）】と題しまして、スペシャルトークを企画しております。ぜひ、3月2日（日）に、廿日市市市民活動センターの2階、第1研修室までお越しください。

その他にも阿巖太鼓の演奏や食バザー、映像、展示など色々な企画が満載です。心からのご来館をお待ちしております。

市民活動情報紙
さくら de ファミリー
12月発刊
廿日市市民活動センター 令和6年度 冬号

はつかいち SNS マルチ放送局スタート！



FMはつかいち Fm@761.jp で毎月第2火曜日 16～17時「からふるタウンはつかいち」 SNS 放送も月2回程市民活動センター内および現地取材で発信 (撮影希望者募集中)

来年の行事予定 (いずれも、SNS 放送体験コーナー併設予定)

共生社会・市民フォーラム	市民活動センター・フェスティバル
日時: 2025. 2. 4(火) 10:00～12:00 (午後は展示と体験 13:00～17:00) 場所: 市民活動センター2階第1研修室	日時: 2025. 3. 2(日) 10:00～15:00 場所: 市民活動センター ええじゃんは2階第2研修室
次第	
10:00～「共生社会推進賞」受賞式 10:30～講演1 広島出入国在留管理局 講演2 (一社)ええじゃん 11:30～グループワーク 12:00 終了	ええじゃん SNS FMはつかいち

その他のイベント (SNS 移動放送局を開設し、希望者を募り録画放映します。)
・8月 21～24 日の間 廿日市市美術ギャラリーで「からふるタウンはつかいち」展開催
・10月の日曜日(未定) 広島駅地下街で開催予定の「べあせろべ」に出展

災害から身を守るための防災教室 第4回が開催されました！

11月16日（土）前回に続き広島県災害復興支援士業連絡会からの講師による「災害から身を守るための防災教室」が開催されました。セミナーの講師と演題は、

①（公社）広島県不動産鑑定士協会 仲野亮太様・金河哲成様「災害時の不動産鑑定士の支援活動と災害後の時価評価」②（公社）広島県建築士会 宮迫勇次様「建築危険度判定・建築相談避難所仕切り設置」③（一社）広島県精神保健士協会 大下哲史様「災害時及び災害後支援における精神保健福祉士の役割」でした。



①住宅被害調査は罹災証明書を発行する為に住宅の被害の程度を判定する為の調査で、第1次・第2次とあり、全壊・大規模半壊・中規模半壊・半壊・準半壊・一部損壊の6つの区分があり、判定の調査票や内部調査の内容を能登半島地震の調査事例を使って説明されました。また災害後の時価動向について平成26年8

月豪雨と平成30年7月豪雨の事例を説明されました。災害後は10%程度低下するが復興後は戻る所もありそのままのところもある。

場所により大きな差異が生じるとのことでした。②被災建築危険判定は、危険（赤紙）、要注意（黄紙）、調査済（青紙）の3段階で事例を通して説明されました。被災地住宅相談は、相談窓口の設置や相談員の派遣などがあり、平成26年の災害時と平成30年では相談



が倍に増えました。内容は建築の安全性や融資制度、浸水や土砂流入の対処法が主でした。また最新の避難所では紙で出来た簡単な組立てユニットがあり、短時間で大量提供できるシステムを説明され、無料提供できることも説明されました。

③精神保健福祉士の役割は、相談に乗り助言・指導・援助を行う事で、心に不調を抱える人が増加する為、支援活動としてDPA T（災害派遣精神医療チーム）、DWA T（災害派遣福祉チーム）の一員として活動しています。能登半島地震では行政からの依頼、災害医療チームから



の依頼で活動したそうです。広島DWA Tでは配慮が必要な人への支援、関係機関との調整、困りごと相談、安心して過ごせる環境づくりの活動をしています。災害後の支援として被災地域の行政職員のフォロー、各種相談会に職員派遣を行っているそうです。今回もそれぞれ違う士業の活動を紹介され多くの質問もあり、関心が高いことを認識しました。

第3回「みんなの健康（料理）教室」が開催されました！

12月6日（金）山崎本社みんなのあいプラザの調理室を借りて第3回「みんなの健康教室」が開催されました。前回の軽度認知症（M・C・I）に進行しないための予防策が栄養・運動・認知トレーニング・社会参加という事を受けて脳に良い食事メニューを学びながら楽しく調理しようという企画です。



山陽女子短大 食物栄養学科の吉村真奈美先生が選りすぐりのブレインフード（脳



の働きを良くする効果が期待されている食べ物）を組み合わせたレシピを作成して下さり5品のメニューを調理しました。最初にブレインフードの効果を学習。①血流改善②抗酸化③脳機能改善④神経の伝達を早める⑤脳の状態を安定させるそうです。それではレシピを披露します。①サン

マの炊き込みご飯②鶏むね肉

のポン酢かけ③アボカドサラダナッツドレッシングかけ④ほうれん草の胡桃和え⑤豆乳味噌汁⑥バナナ入り白玉団子です。脳活の効果を高める食べ方も①しっかり水分もとる②まずは野菜からゆっくり噛んで食べる③バランスのとれた食事をとる④よく噛んで食べる⑤「おいしい」「うれしい」「たのしい」とみんなで共食することが必要です。



総勢34人の参加者を6班に分け栄養士の方のアシスタントで2時間があっという間の楽しい昼食となりました。

