ー市民活動情報紙ー

さくら de ファミリー

廿日市市市民活動センター
令和５年度　冬号

１２月発刊

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が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います。また入居団体の人たちも団体活動の一端を見させていただき多少は理解してもらったかと思います。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。

枚束はつかいる２１イメージ☆キャラクター「ハブラクはっちゃん」

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（チャレンジ）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峠のドラフラ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！

廿日市市市民活動センター

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）支五、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、白骨となって功名をあげた例しは、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。そこで栗栖右馬亟の倅の栗栖左馬亟が袴姿に威儀と正し、相良千代丸と伴って毛利の家臣・宍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

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。

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、実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。皆さん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ぴ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。

来年度もよろしくお願い致します。（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、ユニコーンでお手伝いくださいました♪

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）