

令和7年度ふれあいデイキャンプ が開催されました！

8月9日（土）、今夏35℃を超す猛暑が連日続き、開催が危ぶまれましたが、雨曇りの中、ふれあいデイキャンプを実施しました。参加児童49名、カウンセラーの大学生・高校生25名と賑やかな雰囲気で開始。

まずはグループに分かれて名札作り、野外のレクリエーションで飛ばす水ロケット作り。厚紙でロケットの先端や翼を作りおもりを入れ、絵を描いてオリジナルロケットの準備OK。雨の心配もあり急いで昭北グラウンドへ出発。

昭北グラウンドでは、フィンランド発祥の「モルック」競技を体験。2組対抗で木の棒を投げて数字が書かれた木のピンを倒して、先に50点ちょうどに達したチームの勝利。初めてモルックをする子どもも多く、最初は戸惑っていましたが、何回か投げると「次はここを狙って！」と声を掛け合い、互いに称賛している姿がありました。

競技中に11時2分。長崎の原爆投下時刻に黙とう。

さて、お待ちかねの水ロケット飛翔体験。作成したロケットに水を入れて発射台にセット。自転車の空気入れて空気を入れると圧がかかって飛び出す仕組み。かたずをのんで発射を待つ子どもたち。発射した瞬間「うわぁ～！」「すげ～！」と全員空を見上げ、予想もしないくらい勢いよく飛ぶロケットに歓声が上がりました。



最高は66mくらい飛び、大盛り上がり。一人3回飛ばし大成功の飛翔体験となりました。

活動センターに戻り午後からは、夕食のカレーの下ごしらえ、クラフトでは自然の素材（松ぼっくりやどんぐり、枯れ木など）を使用しての時計作り、おやつ時間もはさみ、次はリサイクル活動の一環としてペットボトルで空気砲作りと射撃大会。夕食のカレーライスはかわり自由。満足まんぞく！18時30分から「おはなしスタジオ」のブラックライトの上映を楽しみました。各学校からの参加で知らない子ども同士のグループ、最初はぎこちなくおとなしかった子どもたちも、体験をするうちに大きな声も出て、カウンセラーの大学生や高校生のお兄さんお姉さんとも慣れてふざけ合うほどに仲良くなっていました。

疲れを知らない子どもたちに圧倒されながら行事を無事終えました。スタッフ一同、子どもたちの元気な声と笑顔に元気をもらった一日でした。

（主催 青少年育成廿日市市民会議）



情報スペース室の空調設備が、新しくなりました！

情報スペース室の空調設備が、この度新しくリニューアルされました。廿日市市市民活動センターにご登録のネットワーク登録団体の皆様におかれましては、日々の印刷業務がこれまでより少しでも快適に行えるようになれば幸いです。操作方法につきましては、以前の空調設備と同様でございますので、情報スペース室入室の際には、空調設備の電源をONにしてご利用ください。なお、温度設定変更などにつきましては、1階事務受付の者が対応いたします。情報スペース室の室温は、快適にお過ごしいただけるように設定しておりますので、設定の変更はお控えくださいますようお願い申し上げます。印刷業務が終わり、情報スペース室から退室される際には、必ず空調設備の電源をOFFにいただき、節電にご協力をお願いいたします。くれぐれも、空調設備の消し忘れがないよう、ご協力をお願い申し上げます。



（廿日市市市民活動センター）

さくらdeファミリー編集委員会

廿日市市市民活動センター 指定管理者:株式会社オオケン Mail:info@hatnet.jp Tell:(0829)32-3741

－ 市民活動情報誌 －

廿日市市市民活動センター
令和7年 秋号

さくらdeファミリー 9月 発刊

活動報告 はつかいち平和ツアーin広島2025開催

8月2日から6日まで4泊5日で“はつかいち平和ツアーin広島2025”を開催しました。全国の大学に募集をかけ、外国から日本に勉強に来ている留学生16か国20人が廿日市にやってきました。5日間のプログラムで広島原爆惨禍の状況を知り、平和の尊さを学び、ともに過ごす中で参加者間に友情が芽生えていました。廿日市市、広島市から応募された19のホストファミリーは休日をそれぞれ工夫して過ごされ、見送るときには涙やハグなど別れを惜しむ姿が見られました。



8月5日 平和討論会の様子



8月6日 平和記念式典に参列



オプションツアーで西条酒蔵巡り、宮島散策、広島城見学、灯籠流しに参加



広島平和記念公園内で碑巡りをしたあと、原爆ドームを背景に、参加者全員で記念撮影

（記事協力 廿日市市国際交流協会）

第2回「みんなの健康教室」が開催されました！

廿日市市市民活動センターで、9月18日（木）に第2回「みんなの健康教室」が開催されました。今回のテーマは、「オーラルフレイル ～好きなものを食べられる口でいるために～」です。講師は、広島県歯科衛生士会 歯科衛生士 上時 貴子様 でした。

教室では、【食べる】ことのメカニズムとして、ものを口に入れるときに最初に当たる場所は唇、続いて舌、歯です。奥歯にものに乗せるために舌の回転運動が必要だと順番に教えていただきました。普段何気なくやっていることなので、「確かに」と納得。上時先生は、「歯磨きや口腔ケアは大事だけど、口の周りや舌の筋肉も大事」と仰いました。

そして、咀嚼したものを呑み込む咽喉の働きを教えてください、日々のすき間時間や、マスクで顔が隠れているからできる口の周りのストレッチを指南してくださいました。

いつまでも自分の歯で、しっかりと食事が摂れ、美味しい食事を楽しむことこそが、「オーラルフレイル～好きなものを食べられる口でいるために～」だと思いました。次回の開催は、12月5日（金）に、山崎本社みんなのあいプラザの調理室で、実習をまじえた料理教室です。参加を希望される方は、当「みんなの健康教室」受付係にお電話でお問い合わせされるか、当市民活動センターのホームページをご確認ください。

（記事協力 「みんなの健康教室」）



第2回「災害から身を守るための防災教室」が開催されました！

9月20日（土）、14時から第2回「災害から身を守るための防災教室」が開催されました。本教室では、広島弁護士会から、多くの弁護士に出席して頂き、「津波から身を守る」～東日本大震災の経験とすごろくゲーム～ という演題で講習を行って頂きました。

まずは、鳥谷部 茂様より、東日本大震災発生時、住民がどのように避難したのか？ 住民の生死を分けた行動について、当時の地図や避難経路などを解説。東日本大震災で人災として知られる大川小学校をモデルに、「津波でんでんこ」の言葉を交えつつ、「津波がきたら、すぐに・早く・高いところへ逃げなければならない」と講演して頂きました。我が広島県廿日市市では、南海トラフ大地震が発生すると、約3時間後に最大4mの高さの津波が到達する可能性がある、とのこと。地震と津波の対策が急務であるといえます。

次に、宮城 直大様、友清 一郎様、濱野 滝衣様より、東日本大震災を模して、避難という場面をすごろくゲームで再現したものを、参加者各班でプレイしてみました。このすごろくゲームでは、始まる前に家族や仲間に災害発生時のルールや避難所などを決め、出目によって地震震度・津波の到達速度・高さを仮定して開始。しかし、実際にゲームが始まると、思うように避難が出来なかったり、約束の避難所まで遠かったりと、なかなか苦戦する班が続出。それでも懸命に避難経路を組み立て、津波が到達するまでに何ができるか？ 何を取捨選択するか？ を話し合い、すごろくゲームをクリアしていきました。その後、各班でどのように避難経路を用意して、実際にどのように避難していったのかを、講師陣に解説。「そういう避難の道があるのか！」や「そんな考え方があったのか」など、もしもの時を考える機会になりました。

（記事協力 「災害から身を守るための防災教室」）



eスポーツ体験コーナーが設置されました！

廿日市市市民活動センターに、eスポーツ体験コーナーが設置されました。このeスポーツ体験コーナーでは、大人気ゲーム【ぷよぷよ】（©SEGA）が用意されています。こちらのeスポーツ体験コーナーの設置目的は、①eスポーツの認知・普及、②どなたでも手軽に体験してもらうこと です。こちらの体験コーナーは一般の方にも開放されておりますので、1階事務受付に参加・体験したい旨を申し出てください。

【ぷよぷよ】は、なんと、広島生まれのテレビゲーム。今や老若男女・世界中から愛される大人気ゲームです。単純な操作でありながら、非常に奥が深いので、脳のフレイル予防や、指先の運動にぴったり。とても簡単なゲームですので、どなたでもすぐに遊ぶことができます。

ぜひ、一度廿日市市市民活動センターにご来館ください！

eスポーツ体験コーナーのルール

開催時間： 9：00～17：00（月曜日のぞく）

参加費： 無料
（参加時 申込用紙にご記入ください）

備考： eスポーツ体験コーナーご参加の際は、受付窓口に申告してください。



（記事協力 ICTまちづくりボランティア同好会）

ペットボトルキャップ回収BOXが、新しくなりました！

廿日市市市民活動センター南側入り口のペットボトルキャップ回収BOXが、新しくリニューアルされました。ペットボトルキャップ回収BOXのイメージカラーは、広島東洋カープの【赤色】から、今秋より広島ドラゴンフライズの【オレンジ色】へ変更しました。ペットボトルキャップ約800個で、ポリオワクチン（急性灰白髄炎予防ワクチン）1人分と交換でき、ペットボトルキャップ回収BOX満杯（約3000個～3500個）で3～4人分の支援につながります。集まったペットボトルキャップは専門の業者を通じて日本赤十字社へ送られ、ワクチンに交換されます。ポリオ（急性灰白髄炎）は、乳幼児に弛緩性麻痺を起こし、感染者の1%未満に発症する麻痺は回復しにくく後遺症を残し、成人では15～30%が死亡する高い致死率もある感染症です。世界では未だに流行が続き、日本でも警戒が必要な病気です。

定期接種と監視体制の維持による世界的根絶活動が続けられていますが、一部の国では依然流行しており、地域によっては散発的に発生すると共に、初感染から数十年後には筋力低下や疲労を伴うポストポリオ症候群が現れるケースもあります。日本では80年代の西太平洋地域根絶宣言以降、輸入症例防止に注力していますが、今後はワクチン接種率低下への対応や変異型ウイルスの監視強化が課題とされる病気です。

これからも、皆様からのご協力をお願い致します。



（廿日市市市民活動センター）

廿日市市市民活動センター 自主事業・行事予定表



災害から身を守るための防災教室
「災害時の対応を学ぶ」防災クイズ
～災害発生のメカニズムや正しい対応をクイズで！～
場所：廿日市市中央市民センター
日時：11月16日（日）10時～



みんなの健康教室
誰でも作れる！簡単に栄養たっぷり
フレイル対策の食事！
場所：山崎本社みんなのあいプラザ
日時：12月5日（金）10時～