



佐伯区だより

広島市佐伯区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/saekiku/>

佐伯区の人口/139,146人(604人減)
佐伯区の世帯数/65,103世帯(400世帯増)
令和7年3月末現在(前年同月比)

地域の仲間と 楽しく健康づくり



地域の仲間と集い、体操をしたり、おしゃべりに花を咲かせたりすることは心身の健康維持につながります。健康麻雀を楽しむ美鈴が丘学区シニアクラブ麻雀クラブの皆さんに話を聞きました。
園地域支えあい課(☎943-9575、☎923-1611)

麻雀クラブの皆さんにインタビュー！

楽しみながら脳トレ！

健康麻雀とは、“お酒を飲まない”、“たばこを吸わない”、“お金を賭けない”健康的な麻雀のことです。考えながら「役」を揃えるのでずいぶん思考力を使います。計算力や記憶力も同時に鍛えられるため脳トレとして非常に効果的で、認知症の予防にもつながります。



部長の二井さん

年齢や実力の差を考慮し皆さんが楽しめるようチーム分けなどを工夫して、メンバー同士で互いにサポートしながら和気あいあいと活動しています。

外出のきっかけに

参加し始めてもう8年になります。指先を使いよく考えるので、まさに、「健康麻雀」だと思います。90歳を超えても元気でいられるのはクラブ活動のおかげです。



クラブ最高齢の辻本さん

笑いの絶えない会です

メンバーがいつも優しく接してくれてありがたいですね。おかげで楽しく参加できています。ゲームの合間などにメンバーとお話するのも楽しみの一つです。

美鈴が丘学区シニアクラブ

グラウンドゴルフや麻雀、囲碁将棋、銭太鼓などさまざまなサークル活動を活発に行っています。公民館やバス停周辺の清掃活動などの社会奉仕活動にも積極的に取り組んでいます。街区ごとにクラブに分かれ、誕生日会などの独自の活動も行っています。

シニアクラブに入ってみませんか？

シニアクラブは、下のようなテーマでバランス豊かな活動を展開し、健康寿命の延伸に取り組んでいます。地域社会に貢献するシニアクラブの活動を区も支援しています。

交流

交流サロン
誕生会など

趣味教養

カラオケ・麻雀
社会見学会 など

健康

グラウンドゴルフ
ウォーキングなど

支えあい

見守り活動
美化活動など

- 60歳以上の人は誰でも入会できます
- お住まいの近くのクラブや、その内容などを紹介します(シニアクラブが設置されていない地区が一部あります)。詳しくはお問い合わせを園佐伯区シニアクラブ連合会事務局(☎、☎943-3357)(月、水～金、10:00～16:00)

区長就任あいさつ

ますます魅力ある佐伯区に



佐伯区長
かしたに 直毅

今年、佐伯区が誕生して40周年、旧湯来町が佐伯区に編入されて20周年を迎える節目の年となります。地域の皆さんとお話しさせていただく中で、佐伯区は、住民が主体となった地域活動が盛んで、大変活気がある区だと実感しています。

区内では、南部の都市的なにぎわいや中山間地域の豊かな自然と湯来温泉や湯の山温泉をはじめとした魅力ある地域資源を生かしたさまざまな活動が展開されています。今後ますます魅力的な地域になるよう職員一同取り組んでまいります。

引き続き、温かいご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

区民ウォーキング大会 (健康スタンプラリー)

日5月24日(土)9:00～12:00(小雨決行)
※9:00から20分ごとに順次受け付け
園植物公園
園内のチェックポイントを順に回りながらスタンプラリー
園飲み物、帽子、雨がっぱ(傘不可)など
参加者は入園料無料
【駐車場】軽、普通車450円
日5月7日(水)から電話で地域支えあい課へ。先着300人
園☎943-9731、☎923-1611

区HP ページ番号 1037737

