

福祉



人・まち・みらいづくり
～西学区から～
聴覚障がいのをりこえて、
子そだて真っ最中手廻

聴覚障がいをもちながら子育てを...
講師が日常生活での悩みやしんどさなど
について講演します。
時 12/8(土)13:30～
所 西公民館※駐車場は西小学校
定 80人※先着。託児あり(先着10人)
申 問 本庄コミュニティセンター(☎923-8475)、西公民館(☎925-0442)

水中歩行教室
時 1/8～2/5の毎週火曜日16:00～16:40
(全5回)
内 正しい水中歩行と運動習慣の指導など
対 18歳以上で40分の水中運動ができる人
定 40人※抽選
所 申 問 12/15(土)(必着)までに、往復はがき(または返信用はがきを同封した封書)で、住所・名前・電話(FAX)番号・年齢・教室名を、福山すこやかセンター水浴訓練室(三吉町南二丁目11番22号☎928-1343FAX928-3417)へ

在宅で介護している皆さん
リフレッシュしませんか

家族介護者等支援交流事業の第2回目を
行います。
時 2/22(金)9:30～16:00
所 景勝館(鞆町)※福山駅北口集合・解散
内 レクリエーションを交えた楽しい講演会、
昼食、入浴、鞆の浦観光、交流会
対 同交流事業の第1回に参加していない在
宅で高齢者の介護をしている人
定 30人※抽選
料 1,000円
申 問 12/26(水)(必着)までに、郵送で、住所
(要介護者の住所も)・名前(読み仮名・要
介護者の名前も)・電話番号・介護度、高
齢者支援課(市役所本
庁舎内☎928-1189)
へ

統合失調症家族交流会

時 12/19(水)13:30～15:30
所 保健センター(福山すこやかセンター東館)
内 統合失調症の人の
家族交流会※初参
加は連絡が必要
申 問 健康推進課
(☎928-3421)

年間上限を超えた場合の
高額介護サービス費

昨年8月から今年7月までの1年間で世
帯の介護サービス利用者負担合計額が
446,400円を超えた場合、その超えた額
が年間高額介護サービス費として支給され
ます。手続きが必要な人には11月下旬に
「申請のお知らせ」を送付しています。
対 同じ世帯において65歳以上の人全員
(サービスを利用していない人も含む)の
利用者負担割合が1割の世帯
申 問 介護保険課(☎928-1166)、高齢者
支援課(☎928-1189)、松永(☎930-0410)・北部(☎976-8803)・東部(☎940-2572)・神辺(☎962-5005)保健福
祉課、新市(☎0847-52-5515)・沼隈(☎980-7704)
支所保健福祉
担当

自死遺族のつどい～こもれび～

大切な人を自死により亡くした体験や気
持ちを語り合い、分かち合うためのつどい
です。
時 12/5(水)10:00～11:30※初参加は連
絡が必要
申 問 12/4(火)までに、健康推進課(☎928-3421)へ

詳しい内容は、電子版広報(市ホームページ内)・各担当課・各施設などで確認してください。

70歳からの健康体操

時 12/11(火)10:00～11:30
所 ローズアリーナ
内 ウォーキングトレーニング&ストレッチ
対 70歳以上
定 30人※先着
料 500円
申 問 電話または直接、ローズアリーナ(☎927-9910)へ



いきいき
シニア

誰もがいつまでも毎日を
生き生きと過ごせるよう、
お薦め情報を紹介します。



70歳以上で外来年間限度額を超えた場合の
高額療養費制度が新たに始まります

昨年8月から今年7月の1年間に、個人ごとの外来医療
費の合計が144,000円を超えた場合はその超えた額を高額療養
費として支給します。手続きが必要な人には12月中旬頃に「申請
のお知らせ」を送付します。※国民健康保険および後期高齢者医
療保険以外の医療保険に加入している人は、加入の医療保険に
確認してください
対 70歳以上の国民健康保険および後期高齢者医療保険の加入
者で、今年7月31日時点で2割(1割)
の保険証を持っている住民税課税世
帯の人
申 問 国保年金課(☎928-1054)、後期
高齢者医療課(☎928-1411)、松永・
北部・東部・神辺市民課、新市・沼隈支
所保険年金担当、内海支所



老人大学はあなたの学びを応援します

約2,600人の高齢者が集う老人大学。今年で創立45周年を迎
え、学生祭を10/27・28に開催しました。日頃の学習の成果を学
生たちが発表し、今年もたくさんの人出でにぎわいました。
ステージでは詩吟やハーモニカ、英会話などの発表が、運動
場では太極拳やフラダンス、フォークダンスの演技が、教室では
俳句や写真、日本画などの展示が行われました。またお茶席やバ
ザーなども開催され、学生祭は大いに盛り上がりました。



今後老人大学では1月にオープンスクールを開催し、2月に学生
の募集を行います。生活がより有意義になるよう、皆さんの学び
を応援します。
申 問 老人大学(☎925-2982)

生活だより

冬場の健康管理

冬は血圧が高くなりやすい季節です。加えて外の寒さと屋
内の暖かさとの気温差は急激な変動を血圧にまねき、心臓や
脳に負担がかかります。次のことに気をつけて健康管理を行
いましょう。

○血圧とは

血圧とは心臓から全身へと送り出された血液が血管の壁
を押しやることです。血圧が高くなると血管の壁に強い力か
かり続けるため、傷つき硬くなっていきます。すると動脈硬
化が進行し、血管が詰まる・破れるなどして心筋梗塞や脳梗
塞などのさまざまな合併症が現れます。冬に血圧が上がりが
ちなのは、寒さにより交感神経が刺激されて血管が収縮する
ためといわれています。

○血圧の上昇・急変動を避けるためには

寒暖差を減らす工夫が必要です。屋内では居室だけでなく、
脱衣所やトイレにも暖房をつけるようにしましょう。水仕
事では冷たい水に触れるだけでも血圧が上がってしまう場合
があります。洗面や家事にはお湯を使うようにしましょう。
特に入浴時は注意が必要です。入浴前には浴槽のふたを開
けておき浴室を暖めると効果的です。浴槽に漬かる前には
かけ湯を行い、漬かる時間は5～10分を目安に湯温は40℃
くらいに設定してください。温泉や銭湯は湯温が高すぎる
ため注意が必要です。サウナや冷水浴は温度差が大きいた
め、血圧が気になる人は避けるようにしましょう。湯船に肩
までしっかり漬かると体にかかる水圧が大きくなり、血圧が
上がってしまいます。浅めの浴槽に足を伸ばして入るか、深い
浴槽なら半身浴をするとよいでしょう。

○外出する時には

マスクや帽子、マフラーを着用するなど温かい服装を心掛
け、元気に冬を乗り切りましょう。
申 問 健康推進課(☎928-3421)



読み物コラム

歴史散歩
No.303

千田大峠
村を守る塞の神

江戸時代には、村境に「塞の神」
などを祀って悪霊の侵入を防ぐ風
習がありました。神辺街道にある千
田大峠は当時、千田村と奈良津村
の村境に位置し、交通の要衝として
重要な場所でした。塞の神を祀るこ
とに加えてさまざまな霊を祀ること
によって先祖の霊を慰めたり、多く
の功德を願って宝篋印塔などが建
てられたりと、千田大峠は地域の特
別な霊域となっていました。
現在も千田大峠に佇んでいる石
仏について、写真の右側から説明し
ます。



・法界地藏連弁坐像(高さ2.7m)
成仏できなかった無縁仏の法界
霊を鎮めるために建てられた像で
す。1774(安永3)年に建てら
れています。
・石碑型墓標(高さ1.5m)
1833(天保4)年に建てられ
た力士の墓で、釈弥善善士、朝香山
清九郎の墓とあります。村境の守
護神には最適と村人に慕われたほ
どの力士だったのでしょうか。
・宝篋印塔(高さ3.8m)
宝篋印陀羅尼経を納めた塔です。
「この塔に二香華を供えて供養す
れば、罪が消滅して災害から免れる
ことができ、死後は極楽に生まれ変
わる」と信じられていました。
今も残るこれらの大きな石塔か
ら当時の千田村の信仰の厚さがし
のべられます。





## 妊娠・出産・子育てをサポート! 子育て支援アプリ「あのねナビ」

子育て情報を掲載している市と連携して妊娠・子育て期に合ったお知らせや地域のイベント情報などを届けます。予防接種日のお知らせ機能もあるので母子健康手帳と併せて活用してください。子どもの成長と日々の思い出と一緒に記録することもできます。

アプリは  
こちらから↓



# ネウボラ 通信

福山ネウボラでは、妊娠から出産・子育てまでを切れ目なくサポート。市内12カ所に子育てに関する相談窓口「あのね」を開設しています。相談窓口についてはネウボラ推進課(☎928-1053)に問い合わせてください。

## 今月の「あのね」アンケートに協力

「福山子ども・子育て支援事業計画」を策定するため、子育て家庭の実態と子育て支援ニーズを把握するアンケートを行います。12月中旬にアンケート用紙が届きます。

※市内に住所がある0歳から小学生までの保護者のうち無作為に抽出した9,000人

☎ネウボラ推進課(☎928-1053)



### 食物アレルギー疾患相談

時 12/6(木)9:00~12:00

所 保健センター(福山すこやかセンター東館)

※食物アレルギー疾患に不安がある乳幼児の家族

☎健康推進課(☎928-3421)

### 麻疹・風しんの予防接種

※第1期…1歳

第2期…小学校入学前の1年間(5・6歳)

▽個人負担金…無料

▽実施協力医療機関…電子版広報に掲載

▽持参…母子健康手帳

☎保健予防課(☎928-1127)



### 離乳食講習会

時 12/12(水)・13(木)

※時間と場所は電子版広報に掲載

※4~8カ月の乳児の保護者

▽持参…母子健康手帳、筆記用具

☎健康推進課(☎928-3421)、松永(☎930-0414)・北部(☎976-1231)・東部(☎940-2567)・神辺(☎962-5055)保健福祉課、沼隈支所保健福祉担当(☎980-7704)

■離乳食講習会の各会場で託児ボランティアを募集

☎社会福祉協議会ボランティアセンター(☎928-1346)



### ふくやま子育て応援センターの催し

※未入所(園)の子どもと保護者

☎同センター(☎932-7284)

■子育て講座

時 12/11(火)10:30~11:00

所 多目的ルーム(エフピコRiM6階)

※図書館司書による絵本の読み聞かせ・講話

■キッズランドRiM

時 12/20(木)11:00~12:00

所 スカイホール(エフピコRiM9階)

※クリスマス★コンサート



### ふれ愛ひろば

※未就学児と保護者

☎ふくやまふれ愛ランド(☎952-1177)

■元気っ子Day

時 12/1(土)・2(日)・4(火)~9(日)・11(火)~16(日)・18(火)~24(月)・26(水)~28(金)・1/5(土)・6(日)10:00~15:00

※屋内遊具を使って自由に親子で遊ぶ

■ふれ愛遊び

時 12/12(水)10:30~12:00

※保育士とのリズム遊びなど

■ふれあいクリスマス

時 12/22(土)10:00~15:00

※サンタクロースと記念撮影や工作など

### 交通遺児へ入学・卒業祝金を支給します

▽支給額

・小学校入学2万円

・中学校入学3万円

・中学校卒業5万円

▽要件…次の①および②に該当する場合

①児童の父または母が交通事故により死亡している

②市内に住所がある児童で、次のいずれかの要件に該当する場合

・来年4月に小学校に入学予定であること

・来年4月に中学校に入学予定であること

・来年3月に中学校を卒業予定であること

※ただし、次の場合は該当となりません

・父または母が交通遺児を併い再婚している

・養子縁組により両親がいる

▽申請に必要なもの…印鑑、交通事故による保護者の死亡が確認できるもの、振込先金融機関の保護者名義の通帳

☎1/31(木)までに、ネウボラ推進課、松永・北部・東部・神辺保健福祉課、新市・沼隈支所保健福祉担当へ

☎ネウボラ推進課(☎928-1053)

### 8・9カ月の赤ちゃん健康相談

※時 12月の日時と場所は電子版広報に掲載

※身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による相談

※健康相談利用の特典として利用者にプレゼントを配布します

☎健康推進課(☎928-3421)、松永(☎930-0414)・北部(☎976-1231)・東部(☎940-2567)・神辺(☎962-5055)保健福祉課、沼隈支所保健福祉担当(☎980-7704)



# ふくやまニュース

市政の動きやまちの話題を紹介します。

## 福山藩主ゆかりの地で3流派による茶会

### 福山城築城400年記念プレ事業 鞆の津茶会

10月21日、鞆町内で鞆の津茶会を開催しました。表千家や裏千家、上田宗箇流の3流派が福山藩主ゆかりの福禅寺対潮楼や法宣寺を含めた6カ所で茶席を実施。多くの人々が参加し、鞆の浦の景色や抹茶を思い思いに堪能しました。



## 11/3を中心に秋のイベント開催(約20イベント)

### 福山で満喫! とびっきりの秋

おいしい海の幸が食べられる備後フィッシュフェス、備後のワインが朝から味わえる備後ワインフェス、毎年子どもに大人気のふくやま子どもフェスティバルなど盛りだくさん。秋晴れの中、多くの人が家族や友達と連れ立って市内中心部で行楽の秋を楽しみました。

## 東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアー

### 福山市 フラッグ到着セレモニー

10月8日、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて全国を巡回しているフラッグが本市に到着。ローズアリーナでセレモニーが行われ、観客の皆さんとフラッグ到着を喜びました。(主催:東京2020組織委員会/福山市)



## 小中学生が議員となって議場で提案

### 子どもたちの提案を福山市政へ 子ども議会

10月21日、小中学生38人が防災や総合体育館の利用方法などについて質問や提案を行い、市長や教育長などから答弁を受けました。本会議を締めくくる子ども議会宣言では「福山市のより良い未来のため、精一杯努力します」と子ども議員が宣言しました。



## 昔ながらの遊びに親子で夢中

### 昔のあそびフォーラム in ふくやま

10月28日、エフピコRiMで昔のあそびフォーラムが開催されました。2014年から始まり今年で5回目。当日設置されたコーナーはけん玉や駒回し、折り紙などの遊びや、キャンドルや割り箸鉄砲の制作など。おとなも子どもも時間を忘れて昔の遊びを心ゆくまで楽しみました。



## 福山駅前等歩道空間活用社会実験として

### OPEN STREET FUKUYAMA2018 vol.3

10月19日から21日まで、第3回OPEN STREET FUKUYAMAを実施しました。福山駅前のにぎわい創出や回遊性向上に向け、歩道上に飲食や雑貨などの出店と合わせて椅子、テーブルを設置。「デニムコーデで街に繰り出そう!」をテーマに、参加した人々は催しを満喫しました。





# つながる 備後圏域

福山市を連携中枢都市とする6市2町からなる備後圏域。  
備後圏域全体で取り組む事業や、各市町のイベントを紹介します。



## 福山城をアートやライトアップで盛り上げます

### 福山城築城400年記念プレ事業

問 福山城築城400年記念事業実行委員会  
(文化振興課内 ☎928-1117)

#### ■つまようじアートの展示

時 1/14(月)まで

所 市役所本庁舎1階市民ホール※1/14以降は市内図書館で  
展示予定

内 近畿大学附属広島中学校福山校の3年生がつまようじ約4  
万2千本を使って福山城を表した「つまようじアート」を展示

#### ■城のあるまち講演会

時 12/8(土)13:30~15:00 所 鞆の浦歴史民俗資料館

内 初代藩主水野勝成入封前の鞆について

#### ■福山城あかりまつり

時 12/22(土)~1/5(土) 所 福山城天守閣前

内 とんどの展示とライトアップイルミネーション

12/22(土)点灯式(18:00~)、

福山城特別夜間入館(~20:30)

1/5(土)全国で一番早い豆まき

とライブパフォーマンス(14:00

~16:30)



出かけよう GO BINGO

旬を感じるお祭りへ行こう!

#### 府中市

#### 諸田ごんぼう祭り

時 12/16(日)10:00~11:30

所 羽高湖森林公園サン・ステージ羽高湖



## 広報「ふくやま」プレゼント付き読者アンケート

アンケート回答者の中から抽選でレモンピールが入ったミルク餡の乳菓「マミーローズ」の引換券を10人にプレゼントします。はがきに郵便番号・住所・名前・性別・年齢・電話番号と、アンケートの回答を記入して送付してください。電子版広報からも応募できます(質問事項は異なります)。

### 【アンケート】

広報紙「ふくやま」について、次の質問に該当する番号などを記載してください。

#### 1. 全体の内容についての満足度

①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満

2. 特集についての満足度 ①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満

3. 良かった内容のコーナー名( )

4. ページ数 ①多い ②ちょうどよい ③少ない

5. 文字の大きさ ①大きい ②ちょうどよい ③小さい

6. デザイン ①読みやすい ②読みにくい

7. 情報量 ①多い ②ちょうどよい ③少ない

応募先 〒720-8501 市役所本庁舎内 情報発信課(広報担当)

応募締め切り日 12/31(月)(必着)

応募は市内在住の市民で、はがきが電子版広報のどちらかで1人1回限りです。当選者の発表は引換券の発送をもって代えます。当選者は引換券を持参して引き換え場所でプレゼントと交換してください。個人情報はプレゼント発送と広報「ふくやま」充実のためにのみ利用します。

※プレゼント提供事業者募集中!

問 情報発信課 ☎928-1003



【マミーローズ】  
引き換え場所:(株)三河屋  
沖野上町4丁目15番27号  
☎923-4890



## 第5回福山ブランド認定品・登録活動募集中

来年1/31(木)まで

### 福山ブランドって何?

福山で生み出される創造性あふれる(クリエイティブな)産品・サービス、素材・技術、取り組み・活動の数々。特にその中から今までにない発想をもち、それを実現するために技術と情熱を注ぎ込んでいるもの。伝統や歴史に満足することなく時代やニーズにマッチするよう進化し続けるもの。

そんな育ち変化していく可能性を秘めたものが「福山ブランド」です。

### 認定・登録されたらどうなるの?

- ・プロによる取材や撮影を行い、パンフレットやWeb、ポスターなどのさまざまなPR媒体を制作します
- ・広報「ふくやま」やSNS、地元雑誌などを活用して商品や活動の魅力を発信します
- ・首都圏のイベントや展示会に出展し、福山市が誇るものとして全国へPRします



問 福山市都市ブランド  
戦略推進協議会事務局  
(情報発信課内 ☎928-1135)



## 広報「ふくやま」の記事内容に関する問い合わせFAX

情報発信課 FAX 931-2056

## 福山市民憲章

- 1 心に太陽をもち 胸をはって元気に働きましょう
- 1 小さな親切を 勇気をもって行いましょう
- 1 きまりを守り よい習慣をつくりましょう
- 1 子どもたちのために 明るい家庭と美しい町をつくりましょう
- 1 文化を育て 健康で平和な社会を築きましょう
- 1 人権を尊重し 差別のない人間関係をつくりましょう

## 福山市の魅力やニュースを発信中

広報テレビ ※手話・字幕スーパーあり

【びんご姫のふくやま「福」さがし】  
広島テレビ(4ch) 毎週水曜日放送  
18:55~19:00 ※市街からも見ることができます

広報ラジオ 【広報ふくやまピックアップ】

エフエムふくやま(77.7MHz) 毎週水曜日放送  
10:12ごろ~(10分間)

ホームページ http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/

メール配信サービス https://service.sugumail.com/fukuyama-city/

### 公式SNS

フェイスブック  
Facebook  
@fukuyama.city



ツイッター  
Twitter  
@cityfukuyama

インスタグラム  
Instagram  
@fukuyama\_city

