

福祉



高齢者虐待防止啓発講演会
「介護家族のストレス分析
～ストレス軽減のヒント～」

時 2/14(金) 14:00～15:30
所 県民文化センターふくやま
内 関西福祉大学准教授 一瀬貴子さんによる講演
定 500人 ※先着
問 高齢者支援課 (928-1065)
ID 170887



読み物コラム

歴史散歩

No.318

戦前の福山城と
福山空襲

近世最後の城として完成し、その築城術を誇る福山城。天守閣は1931(昭和6)年に国宝に指定され、1933(昭和8)年には伏見櫓、御湯殿、筋鉄御門も国宝に指定されました。当時の福山公園(現福山城公園)



空襲後の福山駅



華陽館跡と市街地

の天守閣南広場には猿・孔雀・小鳥・ハトなどの小動物舎や茶店、瓢箪池、藤棚が、天守閣北側には体育協会のテニスコート2面がありました。1936(昭和11)年頃には五千石蔵跡地に海産物商人である安部和助が別荘(現福寿会館)を建てています。1941(昭和16)年に始まった太平洋戦争の末期、全国の各都市が米軍の空襲を受けていました。福山市は1945(昭和20)年8月8日の夜、B-29爆撃機から空襲を受けます。市街地の約80%が焼け野原となり、犠牲者355人、被災者47,326人、

焼失家屋10,179戸を数えました。福山城天守閣にも焼夷弾が命中し、最上層から火を噴き瞬時に紅蓮の炎に包まれ、焼け崩れて灰燼に帰りました。劫火により華陽館(旧見櫓跡)と御湯殿も焼失しましたが、伏見櫓や筋鉄御門、鐘櫓は無事でした。空襲による火災の高熱を受けたことで表面が剝離し赤みを帯びた花崗岩が、二乏丸と天守台の石垣の中には見られます。これらも現在に残る戦争の遺跡といえるでしょう。

ID 172625

統合失調症家族交流会

時 2/26(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 お互いの悩みを話し、病気を理解するための会
対 統合失調症で治療中の人の家族
※初参加の人は連絡が必要
問 健康推進課 (928-3421) ID 171130

ひきこもり家族交流会

時 3/11(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 お互いの悩みを話し、家族の気持ちを交流するための会
対 ひきこもりの問題を抱えた家族
※初参加の人は連絡が必要
問 健康推進課 (928-3421) ID 171156

成年後見制度勉強会と個別無料相談会

成年後見制度の利用を考えている人や、親族の後見人を実際に行っている人への支援を目的に行います。
時 2/22(土) ①勉強会 10:00～11:45、②相談会 13:00～14:40(相談は1人20分)
所 福山すこやかセンター
内 ①成年後見制度の仕組みや後見人の仕事について、②弁護士や社会福祉士による相談
定 ①80人、②10人 ※先着
申 電話またはFAXで、社会福祉協議会権利擁護支援センター (928-1353 FAX 928-1331)へ
ID 169997



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。



生活だより

高齢者の食生活を見直してみませんか

人生の後半を元気に有意義に過ごせるよう、食に関心をもち、おいしく楽しく食べる工夫を心掛けましょう。

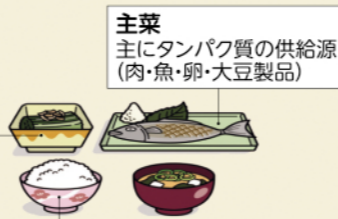
食生活のポイント

- 自分の体重と適正体重を知りましょう
適正体重とは「肥満でも痩せすぎでもない最も健康的に生活できる理想的な体重」をいいます。体重を量る習慣をつけ、適正体重を維持しましょう。※医師の指示がある場合はそれに従って体重管理をしてください
適正体重(kg)=身長(m)×身長(m)×22
- 「1日3食」心掛けて食べましょう
食事の量や回数が少なくなると栄養状態が悪くなり免疫力が低下してしまいます。1日3食きちんと食べましょう。
- バランスの良い食事をしましょう
主食・主菜・副菜のそろった食事が理想です。「炭水化物」は体を動かすもととなり、「タンパク質」は筋肉や骨、血液など体をつくる材料になります。不足すると低栄養になる可能性もあるため、毎食バランスの良い食事をしましょう。
- カルシウムを積極的に取りましょう
カルシウムが不足すると骨粗しょう症の原因になり、骨折や寝たきりになることもあります。牛乳や乳製品、大豆製品、青菜などを積極的に食べましょう。併せてカルシウムの吸収率を高めるビタミンD(しらす干しやサケなど)も取ると効果的です。

理想の献立

副菜
ビタミン類・ミネラルの供給源
(野菜・海藻・きのこ類)

主食
主に炭水化物の供給源
(ご飯・パン・麺類)



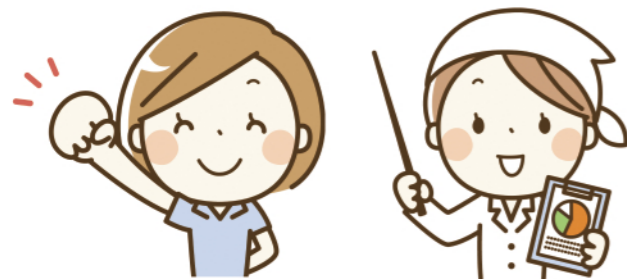
主菜
主にタンパク質の供給源
(肉・魚・卵・大豆製品)

問 健康推進課 (928-3421)
ID 171158

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。

一緒にしませんか みんなで健康づくりの活動
～運動普及推進員・食生活改善推進員養成講座～

健康づくりのための「運動」や「食生活」を地域に広めるボランティアを養成しています。運動普及推進員は地域に密着した健康づくりのための運動を普及・啓発する運動ボランティアです。食生活改善推進員は地域での食生活を中心に考える「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動をするボランティアです。
内 時 ①運動普及推進員養成講座・5月～来年2月(月1回程度)、
②食生活改善推進員養成講座・6月～来年3月(月1回程度)
所 福山すこやかセンター
対 原則全日程に参加でき、講座終了後に推進員としてボランティア活動ができる人 ※①はおおむね40～70歳、②は20～70歳
申 問 3/6(金)までに、健康推進課 (928-3421)へ ※詳しくは電子版広報に掲載 ID 171139



応援します 生活をより有意義に
～新年度老人大学学生追加募集～

表のとおり学生を追加募集します。老人大学と一緒に学びませんか。

	募集教科	教科公表日	選考日時・場所 ※先着
①1教科目追加募集	2/7(金)実施の本募集で定員に達していない教科	2/18(火)～	3/3(火)9:00～同大学
②2教科目募集	①の募集で定員に達していない教科	3/6(金)～	3/10(火)9:00～同大学
③3～5教科目募集	②の募集で定員に達していない教科	3/13(金)～	3/17(火)9:00～同大学
④中途入学	③の募集以降定員に達していない教科	3/23(月)～	※8月末まで随時受け付け

※募集教科は同大学掲示板または電子版広報に掲載

対 市内在住の60歳以上の人
所 申 問 老人大学 (925-2982) ID 172042



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。

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。 ☎172681

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。市内に子育てに関する相談窓口「あのねナビ」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」

離乳食は発達に併せて進めましょう!

子どもの月齢とともに、体や口の発達に応じた「大きさ」や「柔らかさ」になるよう離乳食を作っていますか。体と口の発達には密接な関係があります。「うまくゴックンできているか」「モグモグできているか」「噛んでいるか」など食べる様子も見ながら、いろいろな食べ物を食べられるようにしましょう。



☎保育課(☎928-1048)、健康推進課(☎928-3421) ☎171792

親子歯っぴい教室

- ☎2/25(火)10:00~11:30
- ☎保健センター(福山すこやかセンター東館)
- ☎歯科衛生士による講義(子どもの歯について)、歯みがき実習
- ☎10カ月~1歳5カ月の子どもと保護者
- ☎25組※先着
- ☎健康推進課(☎928-3421) ☎171101

わーくわくママサポートコーナー 個別相談会

- 子育てと仕事の両立やスキルを活かす働き方など、あなたがめざす働き方を考えてみませんか。専門の相談員がサポートします。
- ☎1/2/18(火)・2/26(水)・3/28(金)
- ※いずれも10:00~16:00
- ☎1あのね東部支所、2あのね神辺支所、3あのね松永支所
- ☎子育て中の女性
- ☎わーくわくママサポートコーナー☎または電話で、わーくわくママサポートコーナーふくやま(☎0800-200-4515)へ
- ☎ネウボラ推進課(☎928-1053) ☎171081

食物アレルギー疾患相談

- ☎2/13(木)9:00~12:00
- ☎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) ☎171099

2/14(金)は児童手当の定時支払日

- ☎10月分から1月分までを支払います。振り込み通知はしないので、通帳を記帳して確認してください。なお、現況届が未提出の人には支払われません。至急提出してください。
- ☎ネウボラ推進課(☎928-1070) ☎170766

ひとり親家庭の就労支援事業

- 支援を受けるには事前に相談が必要です。受講の内容が分かるパンフレットなどを持参し、本人が直接窓口で相談してください。支給金額など詳しくは問い合わせください。
- ☎電子版広報にも掲載
- ☎児童扶養手当の受給者や同等の所得水準の人など
- ☎ネウボラ推進課(☎928-1053) ☎143068
- 自立支援教育訓練給付金
教育訓練を受講後、入学金や受講料の一部を支給します。申請には受講開始前に講座の指定が必要です。市の指定を受けずに受講したものは対象になりません。※対象の講座は厚生労働省☎に掲載
- 高等技能訓練促進費等給付金
経済的自立に効果的な資格を取得するため、1年以上修業する場合に支給します。
- ☎対象資格…看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、歯科衛生士、美容師、製菓衛生師、調理師など
- ☎高等技能訓練促進費、入学支援修了一時金
- ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格支援事業
高等学校卒業程度認定試験合格のための講座の受講費用の一部を支給します。
- ☎受講修了時給付金、合格時給付金

2月 8・9カ月の赤ちゃん健康相談

- ☎9:30~11:00※26(水)は10:00~11:00
- ☎身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による相談 ☎171092
- ☎★印は司書による絵本の選び方や読み聞かせ方なども紹介

とき	ところ	問い合わせ	とき	ところ	問い合わせ
4(火) ★	保健センター(福山すこやかセンター東館)	健康推進課 ☎928-3421	18(火)	北部市民センター	北部保健福祉課 ☎976-1231
10(月)			25(火)	東部市民センター	東部保健福祉課 ☎940-2567
26(水)	ことばの相談室(エフビコRiM7階)		4(火)	かななべ市民交流センター	神辺保健福祉課 ☎962-5055
18(火)	西部市民センター	松永保健福祉課 ☎930-0414			沼隈支所保健福祉担当 ☎980-7704

離乳食講習会

とき	ところ
2/7(金)13:30~15:15	かななべ市民交流センター
12(水)10:00~11:45 13:30~15:15	福山すこやかセンター
13(木)13:30~15:15	北部市民センター

- ☎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) ☎171094

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) ☎170828
- 子育て講座
☎2/14(金)10:45~11:45
- ☎スカイホール(エフビコRiM9階)
- ☎人形劇
- キッズランドRiM
☎2/20(木)11:00~12:00
- ☎スカイホール(エフビコRiM9階)
- ☎ミクシー先生とリズムで遊ぼう!

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。

明るく住みよい地域社会づくりに貢献

村上カヨ記念基金による 善行市民表彰式

本市出身の名誉市民である故村上銀一さんからの寄付の趣旨「明るく住みよいまちづくりに功績のある市民を善行市民として表彰してほしい」に沿い、村上カヨ(銀一さんの母)記念基金を設置し、毎年善行市民を表彰しています。12月14日に開催した福山明るいまちづくり推進大会では、ばら賞29人、せんだん賞46人、団体賞16団体、文化賞3人、体育賞1人を表彰しました。 ☎171487



官民連携によるMICE推進について意見交換

福山市MICE推進懇話会を開催

開催地での高い経済波及効果やビジネス機会、イノベーションの創出などが期待されるMICE(ビジネスイベントの総称)の推進について、12月23日に第1回懇話会を開催しました。福山観光コンベンション協会の取り組みや関係団体の現状・課題について、活発な意見交換を行いました。これらの意見を基に今年度内の戦略策定をめざします。 ☎172970



応援企業16社 協力企業取り組み9件 約1,700人が参加

ふくやま子育てパパ 活躍ウィーク

男性の子育て参加を促進し、女性の心身のリフレッシュにつなげるため、11月3日から9日にかけて官民連携で「ふくやま子育てパパ活躍ウィーク」を開催。期間中、企業では従業員への休暇取得や早めの退社を促すことで男性の子育て参加を促進し、街中では「子育てパパが子どもと楽しめる取り組み」や「親子で参加できるイベント」を実施しました。在宅ワークや男性の育児参加をテーマにした座談会などでは「会社として子育てを考えるきっかけになった」「育児を手伝う」から「育児に協力する」に考えが変わるきっかけになったなどの声がありました。子育てパパ座談会やPepper親子プログラム

市内在住ランナーが市長表敬

東京2020オリンピック 聖火リレーに向けて

12月24日、東京2020オリンピック聖火リレーの市内在住ランナー2人が市長を表敬訪問しました。盈進高等学校2年生の泉奏良さんは周囲の支えで大病を克服した経験を、福山市消防団長を務める延近敬弘さんは安心安全な暮らしへの思いを語り、聖火リレーへの意気込みを伝えました。本市での聖火リレー実施日は5月19日(火)です。※16ページに関連記事 ☎172936

歌やダンス、カーブ選手からの激励などの記念行事で祝福

成人式 新成人は4,956人

1月12日、リーデンローズで成人式を開催しました。市長は「新しい時代を親しみをもって受け入れ、新しい時代が良い時代になるよう一緒に努力していきたい」と激励。新成人代表の川崎淳之介さんと高橋和さんが「互いに尊重し合い、共に生きる社会をつくるために貢献できるおとなになることを誓います」と誓いの言葉を述べました。 ☎173006



グ体験などでは、楽しそうなパパ・ママ・子どもの姿が見られました。

またイベント参加者に家事分担の状況やパパがしている家事などについてのアンケートを実施。アンケート結果や参加者の声を「子どもたちを家族・企業・地域で育てるまちづくり」に役立てていきます。 ☎173007



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。



福山市・三原市の食材で巻きずし作り体験も

高校生レストラン

- 問 企画政策課 ☎928-1292 ID171528
- 親子で巻きずし作り
時 2/22(土) 15:00～、16:00～
所 山陽自動車道福山SA下り線「お食事処 鞆絵」
内 三重県立相可高校と広島県立総合技術高校の指導の下、福山・三原市の食材で巻きずし作り
対 親子・各8組
料 1組1,000円
申 (株)トモテツセブン ☎951-8331
- 相可高校(まごの店)が考案した弁当を販売
時 所 2/23(日)・24(月) 11:00～ FUKUYAMAふくふく市、12:00～エフピコアリーナふくやま
- 村林新吾先生の講演会
時 所 2/24(月) 10:00～ 食と農の交流館
定 30人 ※先着

出かけよう GO BINGO

問 情報発信課 ☎928-1003 ID173485

もうすぐ春！出掛けませんか

備後圏域

春の訪れを感じる節句行事 ひな祭り

「びんごライフ」HPに備後圏域のひな祭りイベントの特集ページを掲載しています。

- みはら彩るまち歩き おひなまつり(三原市)
- 子守唄の里高屋ひなまつりウオーク(井原市)
- 天領上下ひなまつり(府中市)
- 笠岡ひなめぐり(笠岡市) など



三原市

三原神明市

時 2/7(金)～9(日) 所 三原駅北側一帯

神石高原町

YAMANAMI ROCK FES 2020

時 2/23(日) 12:00～17:30 所 さんわ総合センター

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、アルコールでは除菌できないウイルスも除去できる「サンクリア衛生除菌水10L・霧化器1台」の引換券を2人にプレゼントします。はがきに住所・名前・年齢・性別・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。

- 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
- 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
- 良かった内容のコーナー名
()
- ページ数 ①多い ②ちょうどよい ③少ない
- 文字の大きさ ①大きい ②ちょうどよい ③小さい
- デザイン ①読みやすい ②読みにくい
- 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 2/29(土)(必着)

応募は市内在住の人で、はがきか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(3月中旬ごろ)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。個人情報引換券の発送と広報「ふくやま」充実のためにのみ利用します。

問 情報発信課 ☎928-1003 ID173490



【サンクリア衛生除菌水10L・霧化器1台】
引き換え場所：株式会社サンエス サンミネラル事業部
神辺町川南1019-1
☎963-8611

プレゼント提供事業者募集中!

2019 FUKUYAMA BRAND 福山ブランド

アンカーホテル福山 (産品・サービス部門)



「ものづくりのまち」福山市近辺にある鉄鋼・木工・アパレル業など、実に20社を越える地元企業とのコラボレーションによってマンションだった建物が生まれ変わったホテル。ホテル内には地元企業の製品や技術が至るところに散りばめられており、まるで体験型の展示会場のようです。

1階にはまちの人と各国からのゲストがコミュニケーションをとることができるバーを備えています。時にはにぎやかなサロンに、時にはイベント会場となり、まちと人、人と人をアソシエーションする(=つなぎとめる)役割を担っています。

【株式会社サン・クリア】城見町1-1-6
アンカーホテル福山：城見町1-1-10
☎927-0995

問 情報発信課 ☎928-1135 ID171483



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出来ます

【広報ラジオ】エフエムふくやま(77.7MHz)
【広報ふくやまピックアップ】毎週火曜日放送
10:12ごろ～(10分間)
【枝広市長のほっと福山】毎月第1木曜日放送
17:45ごろ～(10分間)

【メール配信サービス】
安心・安全情報など暮らしに役立つ情報を配信
https://service.sugumail.com/fukuyama-city/

【広報アプリ】
いつでもどこでも
広報紙が読める
アプリ「マチイロ」

【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

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

- 心に太陽をもち 胸をはって元気に働きましょう
- 小さな親切を 勇気をもって行いましょう
- きまりを守り よい習慣をつくりましょう
- 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
- 文化を育て 健康で平和な社会を築きましょう
- 人権を尊重し 差別のない人間関係をつくりましょう