

福祉

5/12は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員はボランティアとして「支えあう 住みよい社会地域から」のローガンに基づき、安全で安心な福祉のまちづくりをめざし、多くの関係機関と連携してさまざまな取り組みを推進しています。
▽主な活動内容…地域福祉の推進を図るための活動・相談・助言、福祉サービスに関する情報提供、関係機関への連絡・調整、地域の見守りや支援が必要な人の把握
▽活動強化週間…5/12(火)～18(月)
☎福祉総務課(☎928-1045) ID177964



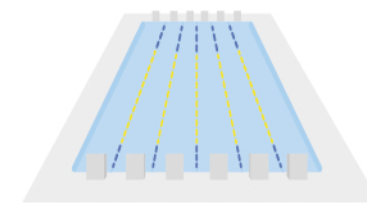
水中活動講座

ハロウィック水泳法を用いて障がい児(者)の水中での活動を支援する指導者やボランティアを育成する講座です。

時内 5/10・6/14・7/12(日)①13:30～講義、②14:50～16:10・実演指導※①のみの参加も可。②は水着・スイミングキャップ・タオルを持参

所問 福山すこやかセンター水浴訓練室(☎928-1343FAX928-3417)

ID145641



水中歩行教室(全5回)

時 6/3～7/1の毎週水曜日13:00～13:40
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分の水中運動が可能な人
定 30人※抽選

所申問 5/15(金)(正午必着)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・年齢・電話(FAX)番号・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

ID159195



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。

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。
※電子版広報の検索窓「広報IDでさがす」にID(広報ID)を入力するとスムーズに確認ができます

75才からの脳トレ体操教室
～椅子を使って「楽しく」「無理なく」心と体を動かしましょう～

日常生活でも生かせる脳トレ体操を講師が丁寧に指導します。
時 5/12～7/14の毎週火曜日10:50～11:30
▽持参…運動ができる服装、屋内シューズ、タオル、飲み物
対 75才以上※後期高齢者医療制度加入対象者
定 ¥20人※先着・2,000円
申 市スポーツ協会IDのシステムから※初回はEメールアドレスによるシステム登録が必要
所問 松永健康スポーツセンター(☎934-7717) ID177774

シルバー人材センター会員入会説明会

時 5/21・28(木)、6/19(金)・25(木)13:30～※日程が合わない場合は相談
対 市内在住の原則60歳以上の健康で働く意欲がある人
※入会には証明写真2枚、認め印、振込先の預(貯)金通帳、年会費2,400円が必要
問 同センター本部(☎953-5222)、同センター北部事務所(☎963-9555) ID176157

新型コロナウイルス感染症を予防し
自宅で元気に過ごすために

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、地域のサロンや体操が中止になり自宅で過ごす時間が長くなっています。自宅において健康を維持するため、次のことを心掛けて過ごしましょう。

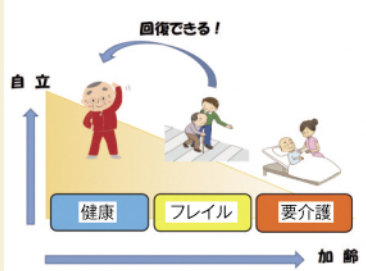
- できる運動を続けましょう
外出を控えすぎて体力が落ちることが心配です。
○人混みを避けて散歩しましょう
○家でできる用事や趣味などで体を動かしましょう(畑仕事、庭いじり、片付けなど)
○普段している体操を自宅で続けましょう(ラジオ体操、いきいき百歳体操、スクワットなど)
■栄養と睡眠をしっかり取りましょう
※食事制限がある人はかかりつけ医の指示に従ってください
○3食バランスよく取りましょう
○タンパク質を積極的に取りましょう(筋肉のもとになります)
○しっかり噛んで食べましょう
○十分な睡眠を取り規則正しい生活習慣を心掛けましょう
■家族や友人との支え合いが大切です
○家族や友人と電話で話しましょう
○手紙やEメールを活用して交流しましょう
○買い物や移動など困ったときに助けを呼べる人を考えておきましょう
問 高齢者支援課(☎928-1065) ID183670



生活だより

健康寿命を延ばす鍵は「フレイル」予防から

フレイルとは加齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護状態の間にある「虚弱状態」をいいます。フレイルのサイン(兆候)に早く気づき、日頃から生活習慣を改善することで、健康な状態に戻すことや要介護になる時期を遅らせることができます。



「フレイル」チェックをしてみましょう!
フレイルのサイン(兆候)があるか次の11の項目に答えてみましょう。

Table with 11 items for Frailty Check. Columns include category (Nutrition, Mouth, Exercise, Social), item number, and two columns of 'はい/いいえ' (Yes/No) responses.

(参照)東京大学高齢社会総合研究機構
右側に付く○の数が多いほど注意が必要です。特に6つ以上右側に○が付いた人はフレイルの危険性が一段と高くなります。全て左側に○が付くよう、日頃の生活習慣を改善していきましよう。
問 健康推進課(☎928-3421) ID180382

歴史散歩

江戸時代の教育施設
菅茶山の生きた時代



菅茶山(1748～1827年)は安那郡川北村(神辺町)で生まれました。18歳で家督を継ぎますが、学問を志して京都へ遊学し、古医法と朱子学を学びます。
帰郷後の1775(安永4)年には自宅の中に私塾を開き、後

に金粟園と名付けます。1792(寛政4)年頃になると塾生が増えたため、自宅の北東に学舎を建て、黄葉夕陽村舎を開きます。
1796(寛政8)年には私塾では将来的に経営が安定しないため、福山藩付属の郷校に願い出て塾の存続を図ります。これ以降、塾の名称は廉塾、正式には神辺学問所と呼ばれるようになります。塾生は福山藩をはじめ全国に及び、茶山の名を慕って多くの塾生が門をくぐりました。
茶山は江戸時代後期を代表する漢詩人・儒学者として全国に名をはせましたが、廉塾を特色付ける



のは教育者としての茶山です。
江戸時代に盛行した私塾は全国に1,500もあったといわれますが、廉塾はその中でも当時の面影をよく残しています。当時の教育施設と旧宅とともに茶山の息遣いを今に伝える貴重な特別史跡です。
今年度からは、この施設を保存して活用するための整備事業が始まります。
※特別史跡とは、国史跡のうち学術上の価値が特に高く日本文化の象徴たるものを指し、国宝に相当します。全国で62件、県内では厳島と廉塾の2件のみです
ID181050

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。
 ※電子版広報の検索窓「広報IDでさがす」に⑩(広報ID)を入力するとスムーズに確認ができます

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。 ⑩179365

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(☎928-1252)にお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の国内での感染状況により、中止・延期になる場合があります。注意してください。

離乳食講習会

とき	ところ
5/12(火)13:30~15:15	西部市民センター
13(水)13:30~15:15	福山すこやかセンター
19(火)13:30~15:15	東部市民センター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止します。

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) ⑩178816

麻しん・風しんの予防接種

麻しん(はしか)・風しんを予防できる唯一の方法です。十分な免疫をつけるためには2回の接種を受けましょう。

- 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
- ▽実施医療機関…電子版広報に掲載
- ▽持参…母子健康手帳(親子健康手帳)
- ☎保健予防課(☎928-1127) ⑩145906

とき	ところ	問い合わせ	とき	ところ	問い合わせ
19(火)★	北部市民センター	北部保健福祉課 ☎976-1231	12(火)	東部市民センター	東部保健福祉課 ☎940-2567
26(火)★	かなべ市民交流センター	神辺保健福祉課 ☎962-5055	15(金)★	沼隈支所	沼隈支所保健福祉担当 ☎980-7704
19(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			
	西部市民センター	松永保健福祉課 ☎930-0414			

⑩申し込み ⑩お問い合わせ ⑩手話通訳あり ⑩要約筆記あり ⑩ホームページ ⑩広報ID

今月の「あのねナビ」 地域や家庭で 子育てについて考えましょう!

毎年、5月5日のこどもの日から5月11日までの1週間は、子どもの健やかな成長や子ども・家庭を取り巻く環境について国民全体で考える「児童福祉週間」です。この機会に、地域や家庭で改めて子どもと触れ合う時間を増やしたり、子どもと一緒に将来の夢を語ったりしませんか。

児童福祉週間標語「やさしさに つつまれそだつ やさしいこころ」
 ☎ネウボラ推進課(☎928-1252) ⑩179332

子育て講座

時 5/12(火)10:30~11:00
 所 多目的ルーム(エフピコRIM6階)
 内 図書館司書による絵本の読み聞かせ・講話
 対 未入所(園)の子どもと保護者

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止します。



食物アレルギー疾患相談

時 5/14(木)9:00~12:00
 所 保健センター(福山すこやかセンター東館)
 内 医師によるアレルギー疾患の相談
 対 食物アレルギーのある子どもとその保護者



5月 8・9カ月の赤ちゃん健康相談

時 9:30~11:00
 内 身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による相談
 ※★印は司書による読み聞かせや子ども紹介
 ⑩178818

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止します。

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。

声優・福山潤さんをモデルに水野勝成が新デザインで登場

「信長の野望」との コラボレーション第2弾が決定

福山城築城400年に向けたPRとして、株式会社コーエーテクモゲームスの人気歴史シミュレーションゲーム「信長の野望」とのコラボレーションの第2弾「福山城築城400年応援サポーター・福山潤さんとのコラボ」が3月30日にスタートしました。※QRコードから福山潤さんの声を聞くことができます ⑩184561



備後圏域を代表するスポーツ施設へ

エフピコアリーナふくやま オープン

3月20日、エフピコアリーナふくやまの完成式典を行いました。アリーナ前でテープカット、メインアリーナで式典をし、最後に市内の名所や行事などを表現したデニム生地地のタペストリーの除幕式を実施しました。今後はスポーツの全国大会の他、大規模コンベンションの会場としても活用する予定です。 ⑩184283

新しい学校生活スタート

「遺芳丘小学校」 「駅家北小学校」が開校

4月6日、東村小と今津小、服部小と駅家東小を再編し「遺芳丘小学校」「駅家北小学校」が開校。代表児童が「学校が一緒になり日々の楽しさも2倍になる。助け合い、笑顔あふれる学校にしよう」と呼び掛けました。広がった学区の皆さんの応援とともに、子どもたちが元気に伸び伸びと学ぶ学校になっていきます。 ⑩183263



福山駅「福山城口」と「福山城天守前」などを結ぶ

「グリスロ城まちタクシー」 福山城で運行開始

3月28日から、アサヒタクシー株式会社が福山城でグリスロローモビリティの運行を開始しました。福山城への移動のバリアフリー化や2022年に迎える築城400年に向けた取り組みの一環としてスタート。福山城(北口)から福山城天守前広場をはじめとする福山城公園までの各施設を運行しています。 ⑩181426



中央公園におけるPark-PFIの基本協定締結

未来の公園づくりが 始まっています

福山駅前再生の一環である中央公園のPark-PFIの導入によるにぎわい創出に向け、4月9日、「中央公園P-PFIコンソーシアム」と基本協定を締結しました。コンソーシアムが公募対象公園施設(ガーデンレストラン)の整備・運営と特定公園施設(あずまややベンチなど)を整備し、市と連携して公園利用者の利便性の向上を進めていきます。 ⑩184514



布製マスク5,000枚、消毒液400ℓの寄付

子どもたちの安心のために

子どもたちが安心して学校に通えるために、4月8日、アパレル アイ 株式会社から速乾性・伸縮性がある生地ですべて洗い返して使える布製マスク5,000枚(子ども用)が、4月13日、マナック株式会社からアルコールによる除菌作用に加え、抗菌作用が1週間持続する抗菌剤の消毒液400ℓとスプレー容器100個の寄付がありました。 ⑩184617



福山城築城400年記念事業

☎福山城築城400年記念事業実行委員会事務局
(文化振興課内) ☎928-1117 ☎179492

協賛事業

福山城築城400年×広島東洋カープオリジナルTシャツ

前面に初代藩主水野勝成の甲冑を身にまとったカープ坊やを、背面に福山城築城400年にちなんだ「400」の数字を背番号に見立ててデザイン。売り上げの一部は「福山城築城400年記念基金」に充てられます。

▽販売価格…2,600円(税込み)

▽販売場所…ぬまくま夢工房 ☎922-4870

表面



背面



申し込みはぬまくま夢工房☒から➔

つながる 備後圏域

☎情報発信課 ☎928-1003 ☎180807

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などを紹介します。

出かけよう GO BINGO
心とらぐ 春の備後

備後圏域

花の名所や

花にまつわる場所

花の名所などを「びんごライフ」☒の特集ページに掲載しています。



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、煎茶にばらの花びらをブレンドし、ほのかにばらの香りが感じられる「ばらの緑茶(10パック入り)2袋」の引換券を10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。

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 5/31(日)(必着)

応募は市内在住の人で、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(6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換券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。

☎情報発信課 ☎928-1003 ☎180805



【ばらの緑茶(10パック入り)2袋】
引き換え場所:お茶のたてし園
東深津町三丁目19番9号
☎924-6725

プレゼント提供事業者募集中!
※14ページに関連記事

2019 FUKUYAMA BRAND 福山ブランド

地域の歯科クリニックがめざす、笑顔のまちづくり(登録活動部門)



「全ての子どもたちが、まちの中で笑顔で過ごせるように」との思いで、重い障がいや病を抱える子どもたち「医療的ケア児」とその家族、まちをつなげるコミュニティをつくったのは歯医者さんでした。家族同士の交流の場を設けたり、地域の医療機関や福祉サービス、ボランティア団体などと出会う交流会を開催したり…。本市で毎年開催される西日本最大級の大道芸イベント「ふくやま大道芸」では子どもたちやその家族を招待する取り組みを成功させ、さらにはNPOの設立も。子どもたちの笑顔の輪が今日も確実に広がっています。

【NPO法人 えがおのまちづくりステッキ(医療法人社団 敬宗会 猪原歯科・リハビリテーション科)】
☎080-5759-2360(事務局)



☎情報発信課 ☎928-1135 ☎179789

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
【ピース！ピース！ふくやま】RCC(3ch)
毎週日曜日11:24～
再放送 毎週月曜日25:45～

☒ **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/

☒ **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

☒ ライン
LINE
@fukuyamacity

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