

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

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について

昨年8月から今年7月の1年間で、個人ごとの外来医療費の合計が14万4,000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月中旬以降に「申請のおしらせ」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している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7/31時点で2割または1割の保険証を持っている人

申問保険年金課(給付担当 ☎928-1054、後期高齢者医療担当 ☎928-1411)、松永・北部・東部・神辺市民課、新市・沼隈支所市民担当、内海支所 ID204649

健康寿命を延ばそう！ 「フレイルチェック会」に参加しませんか

フレイルチェックとは、運動・栄養・口腔・社会参加に関する質問票や手足の筋力、かむ力などの測定を行い、総合的にフレイルの状態を判定するものです。

チェック後はそれぞれの状態に合った取り組みを紹介します。約半年後に再度チェックするので続けて参加してください。

※フレイルとは加齢に伴い筋力や心身の活力が低下し、要介護の危険性が高くなる状態のこと

時①1/13(水)13:00~15:30、②20(水)13:30~16:00

所①エフピコアリーナふくやま、
②北部市民センター

▽持参…屋内シューズ(①のみ)、
動きやすい服装、飲み物

対定おおむね65歳以上の人・各
25人※①抽選、②先着

申問12/23(水)までに、健康推
進課(☎928-3421)へ

ID204293



70歳からの健康体操 「かんたん筋トレ(筋力低下予防)」

時12/15(火)10:00~11:30

▽持参…運動ができる服装、屋内シューズ、タオル、飲み物など

対定70歳以上・20人※先着

¥500円

所申問12/14(月)までに、電話または直接、福山通運ローズアリーナ(☎927-9912)へ ID204033



生活援助従事者 養成講座(全7回)

ホームヘルパー業務のうち「家事援助を行うことができる資格」を取得できる講座です。生活援助従事者の仕事は身体介護はないので、介護未経験でも日頃の家事の知識や技術などを役立てることができ、シニアの皆さんにお勧めです。

時所12/15(火)~1/19(火)・福山すこやかセンター

対定55歳以上の求職希望者・10人※先着

申問12/10(木)までに、生涯現役促進地域連携協議会(産業振興課内 ☎924-5131)へ ID169158



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

元気でいるために 老人大学で学ぶ楽しみを見つけませんか

コロナ禍で体力が弱っていませんか？

「なんだか2階に上がるのがしんどくなってきた」「近所のお店に買い物に行くのも面倒になってきた」そんな人はいませんか。新型コロナウイルス感染症への不安から、つつい閉じこもった生活を続けている人も多いのではないのでしょうか。

家で一日中テレビを見たり本を読んだりして過ごしていると、体力が落ちたり気持ちが弱くなったりしがちです。

高齢者が元気でいるために

元気でいるためには食事や睡眠、適度な運動などに気を付けて規則正しい生活を送るなど、生活リズムを整えることがとても大切です。そのリズムの中に「趣味」などの生きがいがあれば、ワクワクドキドキする楽しいひとときを過ごすことができ、ますます元気になります。

老人大学での「学び」

老人大学ではコロナ禍での「新しい生活様式」を徹底しながら、来年4月からの講座の準備をしています。3密を避けるために定員は減らしますが、多様な講座を企画中です。広報「ふくやま」1月号に募集案内を掲載予定なので、楽しみにしててください。



問高齢者支援課(☎928-1064)、老人大学(☎925-2982) ID205373

市政の動きやまちの話題を紹介します。

災害の発生に備えて

福山災害ボランティア連携協働会議を発足

10月20日、社会福祉協議会は自治会連合会や赤十字奉仕団、青年会議所など13団体と「福山災害ボランティア連携協働会議」を発足させました。ボランティアによる被災者支援活動が迅速に動ける体制を築き、災害が発生した場合によりスムーズな被災者支援につなげていきます。今後も災害ボランティア活動にかかる意見交換を行っています。ID206174



閉校式・閉校記念式典を開催

ありがとう 「東村小学校」「今津小学校」

11月1日、3月に閉校した東村小学校と今津小学校の閉校式・閉校記念式典を開催。児童や卒業生、先生、地域の人たちと学校の歴史を振り返り、思い出を語り合いました。両校の誇りを胸に、子どもたちは新しい遺芳丘小学校で学び、その先の未来に向かって歩み始めています。ID206268

「ニコライ バーグマン フラワーズ & デザイン」企画

福山駅に フラワーウォールを設置

10月24日、ばらのプリザーブドフラワーを使ってフラワーウォールを福山駅の新幹線コンコース内に設置。市民がワークショップで作成した花を含む約3,000本のばらを使いオブジェが完成しました。2025年開催の世界バラ会議やばらのまち福山を市外から来る皆さんにも広く知ってもらえるよう2月末まで設置し、PRしていきます。ID206172



デニム製品着用月間11/1~11/30

日本一のデニムの産地 福山をPR

本市は生産量日本一のデニムの産地です。紡績・染色・織布・縫製・加工などデニムに関する企業が多く存在し、福山のデニムは国内外のハイブランドなどからも高く評価されています。しかし素材・技術という製品製造の中間工程を担うため、一般への認知度は低い状況にあります。そこで本市職員がデニム製品を着用して業務を行い、「日本一のデニムの産地 福山」をPRします。ID206147



民間事業者による広場の課題解決と利便性向上を検証

芦田川かわまち広場(親水広場)で 課題解決型社会実験を実施

11月5日から29日まで、広場利用者のマナー啓発や利便増進、環境保全などを目的とした社会実験を実施。公募で選ばれた民間事業者が、堤防上の仮設店舗でスケートボードショップの臨時営業を行い、ヨガやキャンプなどのイベントを企画。参加者と一緒に清掃活動やワークショップを行い、広場の利用ルールを話し合いました。今後の広場の管理運営に反映させていきます。ID206333



福山市、広島県警察本部、福山東警察署の連携で初開催

外国人留学生のための 交通安全教室

11月15日、福山メモリアルパーク内の交通公園にて「外国人留学生のための交通安全教室」を本市で初めて開催しました。実際に留学生が自転車で乗って実技指導を受けたりVRゴーグルを装着してバーチャルで交通事故を体験したりするなど、交通安全への理解を深めることができました。ID206595



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HPと連動して妊娠・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を一緒に記録することもできます。⑩122847

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。市内に子育てなどに関する相談窓口「あのね」を開設しています。福山ネウボラについてはネウボラ推進課(☎928-1252)に問い合わせてください。

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。

今月の「あのね」

遅らせないで! —予防接種と乳幼児健診—

コロナ禍で定期予防接種や乳幼児健診を控えていますか。予防接種を遅らせると、免疫が付くのが遅れて重い感染症になる危険性が高まります。子どもの健康が気になるときだからこそ予防接種と健診を予定どおり受けましょう。不安なことは相談窓口「あのね」や医師・保健師などに相談しましょう。

☎ネウボラ推進課(☎928-1252) ⑩204569



離乳食講習会

とき	ところ	定員※先着
12/9 (水)	10:00~ 11:15、 13:30~ 14:45	福山すこやか センター
11 (金)	13:30~ 14:45	かななべ市民 交流センター

対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) ⑩204178

ふれ愛遊び

時12/9(水)10:30~12:00

内リズム遊びや育児相談など

対未就学児と保護者・10家族※先着

所申問ふくやまふれ愛ランド(☎952-1177)

⑩203377

食物アレルギー疾患相談

時12/10(木)9:00~12:00

所保健センター(福山すこやかセンター東館)

対食物アレルギー疾患に不安がある乳幼児の家族

定4組※先着

☎健康推進課(☎928-3421) ⑩204177

ふくやま子育て応援センターの催し

申問ふくやま子育て応援センター(☎932-7284)

■子育て講座

時12/15(火)10:30~11:00

所福山すこやかセンター

内図書館司書による読み聞かせ・講話

対未入所(園)の子どもと保護者

※申し込みが必要

■夢みるパパとママの会

所三吉コミュニティセンター

対初めての出産で妊娠6カ月以降の妊婦または家族

※詳しくはHPに掲載

⑩205367

ふれ愛ひろば~クリスマス~

時12/20(日)10:00~12:00

内リズム遊びや読み聞かせ、工作など

対未就学児と保護者

定10家族※先着

所申問ふくやまふれ愛ランド(☎952-1177)

⑩204106



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

- ①子どもの父または母が交通事故により死亡している
- ②市内に住所がある子どもで、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伴って再婚しているとき
・養子縁組により両親がいるとき

▽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

申1/29(金)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) ⑩132909

乳児健康相談

現在、8・9カ月の赤ちゃん健康相談は中止していますが「あのね」ではその時期に限らずさまざまな相談に応じています(電話可)。子どもの体重測定などの希望があれば事前に連絡してください。

▽開設時間・休館日…①8:30~17:15・月曜日(祝日の場合は翌日)、②~⑥8:30~17:15・土・日曜・祝日、⑦~⑫8:30~17:00・日曜・祝日、⑬開設日時は第1~4木曜日の10:00~15:00 ⑩205075

No.	ところ	No.	ところ	No.	ところ
①	あのね キッズコム (福山すこやかセンター東館内) ☎932-7233	⑥	あのね 神辺支所 ☎962-5056	⑪	あのね 新市保育所 ☎0847-52-5580
②	あのね ふくやま (ネウボラ推進課内) ☎928-1357	⑦	あのね 伊勢丘こども園 ☎940-6655	⑫	あのね 神辺保育所 ☎963-0093
③	あのね 松永支所 ☎930-0422	⑧	あのね 水呑立正保育所 ☎956-1630	⑬	あのね めまくま ☎987-1121
④	あのね 北部支所 ☎976-1218	⑨	あのね 附属こども園 ☎925-2621		
⑤	あのね 東部支所 ☎940-2583	⑩	あのね 柳津保育所 ☎933-4224		

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

症状や受診について

次のような場合はすぐに相談してください。

- 息苦しさや強いだるさ
- 高熱などの強い症状
- 比較的軽い風邪症状が続く
- においや味が変わると感じる

相談窓口「積極ガードダイヤル」

☎928-1350(24時間)

事業者の皆さんへの支援について

支援制度全般に関する相談窓口

☎928-1039(平日8:30~17:15)

市民の皆さんへの支援について

生活支援相談窓口

☎928-1266(平日8:30~17:15)

感染防止の3つの基本

- 距離の確保
 - マスクの着用
 - 手洗い
- 「3密(密閉・密集・密接)」も避けましょう

新型コロナウイルス
感染症の最新情報は
市HPに掲載➡
※公式SNSでも配信



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、第6回福山ブランド認定品「ジンジャーシロップ珠玉 200ml」の引換券を5人にプレゼントします。はがきに住所・名前・年齢・性別(任意)・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 12/25(金)(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(1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。☎情報発信課(☎928-1003) ⑩205688

【ジンジャーシロップ珠玉 200ml】
提供者:ジンジャーダイヤモンド
☎922-2663
引き換え場所:情報発信課
(市役所本庁舎内)



プレゼント
提供事業者
募集中!

福山アンバサダー 新メンバー募集中



福山アンバサダーとは?

SNSに「#福山アンバサダー」を付けて福山の魅力を発信する人を、市が認定。現在、全国で802人(総フォロー数203万人)が登録しています。

草戸稻荷神社からの眺め



@jugoinoge(Instagram)

瀬の浦の朝景



@c_fujimoto(Instagram)



←応募方法など詳しくはこちら

☎情報発信課(☎928-1135) ⑩102511

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