

人権・平和・環境

## あしだがわ

発行

南部生涯学習センター  
 福山市沼隈町草深  
 1889番地6(沼隈支所3階)  
 TEL 980-7713  
 FAX 987-2382

E-mail: nanbu-syougai-gakushuu@city.fukuyama.hiroshima.jp

福山市ホームページ(URL:<http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/>)から「あしだがわ」で検索!

## 予告! 夏イベント!!

主催: 南部生涯学習センター

## 絵本おばけやしきボランティア募集

8月に、沼隈図書館で絵本おばけ屋敷が行われます。内容は、「壁に展示されたストーリーを読み進みながら、絵本の中へ入ったような体験ができる。」というもので、毎年、好評となっています。

昨年度は、「不思議の国のアリス」をテーマに、小さな家や涙の海などシーンごとにさまざまな仕掛けを作成し、来場した人に楽しんでいただきました。

そこで今年は、企画ボランティアスタッフを募集します。大型のダンボールクラフトや背景画などを製作しますので工作が好きな方、興味がある方ぜひ、一緒に企画してみませんか?

7月16日(水)にボランティア説明会を行います。

申し込み・お問い合わせは、南部生涯学習センターへ(TEL: 980-7713)

## 走島探検ツアー

7月26日(土)走島で、いろいろな体験が行える探検ツアー、2年ぶりに実施が決定しました!

申し込み日程・方法は、広報ふくやま7月号とあしだがわ7月号でお知らせします。

お楽しみに!

## 沼隈支所ロビーコンサート

とき 8月1日(金) 12:30~

ところ 沼隈支所 ロビー(2階)

## パネル展

## 福山空襲の実相と戦時下の暮らし

とき 7月28日(月)~8月10日(日)

8:30~22:00

ところ 沼隈支所 ロビー(2階)

## 映画上映会

## “音の記憶・つながり”

とき 8月2日(土)

14:00~15:30

ところ 沼隈図書館 市民ギャラリー

入場料 無料

※詳しい内容と日程は、次号 第119号(7月号)でお知らせします!



しかくしょう とう りゆう ひと えいりもくてき のぞ ろくおん てんじ かくだい ひと  
 視覚障がい等の理由がある人のために、営利目的を除き「録音」「点字」「拡大」などを認めます。



# 南部こんなんやるday



明王台公民館 TEL: 952-3511

ココロ

## 笑笑コミュニケーション

一人間関係が楽になるヒント

とき 6月27日(金) 10:00~11:30

ところ 明王台公民館 2階会議室

講師 富田 朋子さん(産業カウンセラー)

- ・人に対するの善悪, 好き嫌いの判断をいちいちしない。
- ・怒りは感情を交えず, 淡々と伝える
- ・過剰な期待をしない, されない
- ・他人と自分を比較しない
- ・自分から言葉をかける
- ・自分と相手の両方を肯定する など

赤坂公民館

TEL: 951-1001

## 「心身をほぐして, いきいき生活」

とき 6月26日(木) 13:30~

(約1時間30分)

ところ 赤坂公民館2階会議室

講師 柳原 明美さん(心理カウンセラー)

内容 「臨床動作法」のお話と実践

参加費 無料

持参物 なし

\*運動しやすい服装でおいでください。  
参加人数把握のため, 事前申込をお願いします。

沼隈図書館

TEL: 987-5630

## あかちゃんといっしょのおはなしかい

とき 6月11日(水)・12日(木)

11:00~11:30

ところ 沼隈図書館2階 創作室

内容 絵本のよみきかせ, 手遊びなど

## マンドリンと歌いましょう

とき 6月29日(日)

14:00~15:30

ところ 沼隈図書館2階市民ギャラリー

対象 どなたでも

出演 ロゼッタ・マンドリーノ楽団

内容 曲目「となりのトトロ」

「天城越え」など演奏

☆どちらも沼隈図書館にて, 無料で行われます

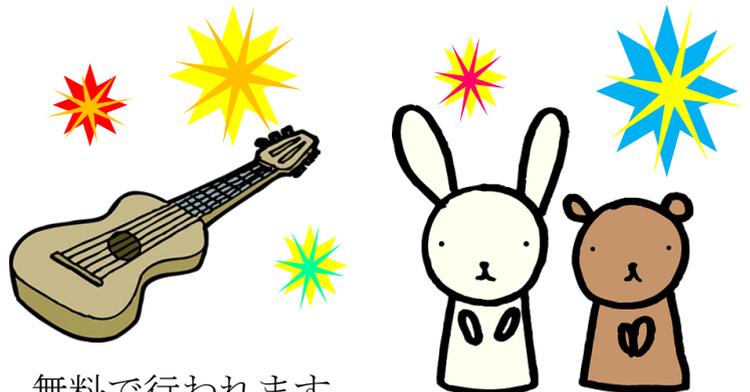
## 《展示》 写真で見る千年の歴史

—沼隈の半世紀—

とき 6月2日(月)~6月30日(月)

内容 60年前から現在までの沼隈町千年の写真を約50点展示

写真提供: 常石フォトの会 会長 岡崎 栄一



40歳以上のみなさまへ **7月8日(火)**は

健診へ行こう!



7月は特定健診啓発強化月間です。健診に関する疑問や不安にもお応えします！  
ぜひお越しください。

〈時〉 7月8日(火)

9:30～12:00(受付11:30まで)

〈場所〉市役所本庁舎1階12会議室

〈定員〉50名

※要電話予約

予約締め切り：6月20日(金)



【健診項目】

特定健診・後期高齢者健診・大腸がん検診・  
肝炎ウイルス検診を受けることができます！



健診を受けられたあなたに…

塩分測定

家庭で作られたみそ汁(汁物)の塩分を測ります!!(無料)

会場に持参いただければ、「からい」「ふつう」「うすい」で判定できます!



血管年齢測定

指先の血液の流れや脈の状態から、血管年齢を簡易測定します。(無料)

対象年齢・料金等、

詳しくは成人健診課までお問い合わせください。

【予約・問い合わせ先】 成人健診課 (☎928-4747)

# ボ～/さんのささやき

今年は、気温の寒暖差が激しく、天気予報通りいかない日も多いですね。

6月に入ってすぐ梅雨にはいりました。天気がどんよりするとなかなか気分もすっきりせず、ついついぼんやり過ごしてしまいそうになります。

もやもや、イライラはストレスの原因。どうやってさわやかに過ごしていけばいいのでしょうか？特にストレスをためてしまうのは、責任感の強い人と言われています。ついつい仕事を自分ひとりで抱え込んでしまう。

なにかあったらすべて自分のせいだと思い、どんどん追いつめられてしまいます。責任感はもちろん大切ですが、周りを信頼して頼ったり、まかせることも必要なのではないでしょうか。あまり考えすぎない。困ったらまわりで相談する。そういうことが普通にできたらとってもいいと思います。



じめじめした天気でも心は晴れやかにすごしたいです。

# 報告！

# うつみきらきらドームコンサート

5月31日(土)10時から、うつみきらきらドームコンサートを開催しました。天候に恵まれ、日差しの強いなかでしたが、多くの方に参加していただきました。

演奏の前に、内海学区の小学生から出演者へ折ばらで作ったレイが贈られました。色鮮やかなレイはステージでとても映え、背景のばらに負けないくらい存在感がありました。



演奏してくださったのは、岡本さんとワーキングビーズオーケストラの占部さん、福山さん、佐藤さんの4人です。最初に岡本さんのアコースティックギターの演奏で、曲目は、①「G線上のアリア」②「ぼくらはみんな生きている」③「ルパン三世のテーマ」④「ハナミズキ」の4曲でした。ゆったりしたクラシックから、元気のでる童謡など、普段からよく聞く曲なのにいつもと違った雰囲気 of 素敵な演奏でした。



続いて、ワーキングビーズオーケストラのみなさんの演奏で、曲目は①「子犬のワルツ」②「ムーンリバー」③「世界に一つだけの花」④「A列車で行こう」の4曲とアンコールで「A列車で行こう(テンポアップバージョン)」でした。最初の2曲、「子犬のワルツ」と「ムーンリバー」はピアノの演奏で、野外で聞くピアノはとてもリラックス効果があり、癒されました。3曲目からは、バリトンサクソとベースギターが加わり、今までのリラックスムードから一転、気分がのってくるような楽しい演奏でした。アンコールの「A列車で行こう」は4曲目よりスピードが速く、会場の手拍子も入って、よりジャズのかっこよさが増し、盛り上がりました。



今年度も、つるばらを増やし、来年度こそドームに多くのばらが咲くように、地域のみなさんと協力して整備を進めて行きたいと思います。ご参加いただきました方、出演していただきました方、ありがとうございました。また、ご協力よろしくお願ひします。