

キラキラ しんいち

第162号

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>


発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRコードです！



新市コミュニティカレッジスタート！

4月より、新市交流館となり、新市コミュニティカレッジ(学区民大学)は、8講座延べ115人の受講生となりました。

今年度はオカリナ、らくらくピアノ、パソコンなどの受講者数の増加によりクラスを増やし、各教室とも楽しいスタートとなりました。



KIRA KIRA 2023

第27回 夏まつり しんいち

今年度の夏まつりは3年ぶり、8月5日(土)に開催予定です。今年度の夏まつりポスターデザイン募集に寄せられた作品は、合計195点でした。厳正なる審査選考の結果、優秀賞1点と佳作3点、特別賞1点が決定しました。優秀賞作品は今年度の夏まつりポスターデザインに採用、6月20日以降に街角の掲示板等に貼り出します。応募作品は、新市交流館に6月初旬より展示いたします。

受賞者は、夏まつり当日表彰を行います。

優秀賞	さかた 坂田	みこ 美心さん	(新市小学校4年)
特別賞	やまもと 山本	こはる 小遙さん	(新市小学校4年)
佳作	ひらた 平田	すずほさん	(新市小学校4年)
佳作	ふじもと 藤本	こころさん	(新市小学校3年)
佳作	はなもり 花森	ともみ 友美さん	(新市中央中学校2年)



みんなの終活



エンディングノート ナビゲーターの 赤川なおみです！

(No.62)

「人生 100 年時代を生き抜く！
アクティブシニアのための
イベント情報&暮らしのヒント」

こんにちは。「人生悔いなし！を全力サポート」の特定非営利活動法人エンディングノート普及協会代表理事の赤川なおみです。今年のゴールデンウィークはどちらかにお出かけされましたか？気候の良い季節！今月はアクティブシニアのみな様が元気に過ごすための「初夏の暮らしのヒント」をお届けします。

◎福山市ウォーキングマップを片手に出かけましょう！

福山市の運動普及推進員さんたちが作成したウォーキングマップをご存知ですか？建物や歴史だけでなく、コースの距離なども書いてあるので、目安になりますね。

ウォーキングの際には、ぜひとも万歩計を持って出かけてみませんか？スマホのアプリや時計型の歩数計などもありますので、手軽に歩数を計測できます。

お友だちと歩いた後はご褒美ランチ！ランチでは、ぜひ「チキンソテー」や「豆腐ステーキ」などのメニューを選んでくださいね。運動後の食事で体が喜ぶ貯筋ができますよ！

◎初夏からの水分補給の一工夫！

これからの季節は、脱水症状や熱中症など水分補給が大切です。とはいえ、お水を飲むのは苦手、喉が乾く感覚がないからあまり飲まないという方もいらっしゃいます。

まず水分補給は、一度にたくさんではなく、30分から1時間おきに100mlから200ml程度の水分補給を心がけてみてください。

汗をかく時期のスポーツドリンクは効果的ですが、糖分の摂りすぎに注意です！そこで、爽快感も味わえる「炭酸水」はいかがでしょう？最近では、コンビニやスーパー、自動販売機でも手軽に購入できます。こちらは無糖の物がおすすめです。

◎歩数計アプリを使って健康管理&目標を持って動く

スマホの歩数計アプリは沢山あるのですが、一つオススメなのは「Google Fit (グーグルフィット)」です。アプリストアからダウンロードすると、性別、生年月日、身長と体重を入力します。

そして1日の目標の歩数を決めてスタート。

私も歩数計アプリを使うようになってから「もう少しで目標の歩数！ちょっと遠回りしよう！」と、動く意欲に繋がっています。ぜひ目標を設定して、ウォーキングマップと水分を持って出かけましょう！

新市学区の
ウォーキングマップ



歩数計アプリ Google Fit



Androi



iPhone

2023年度 福山市 特殊詐欺対策電話機等設置費補助金

防犯機能付きの電話機で 特殊詐欺の対策しませんか？

高齢者の方の振り込み詐欺などの特殊詐欺被害や悪質な電話勧誘を未然に防ぐため、特殊詐欺対策電話機の購入費用などを補助します。



■対象者（次のすべてに当てはまる人）

- ・福山市内に住所があり居住している人
- ・世帯全員が当該事業年度の末日において65歳以上の人
- ・市民税などを滞納していない人

■対象機器

- 次のいずれかの機能を有する固定電話機または固定電話に接続して用いる機器
 - ア 着信音が鳴る前に相手に録音するメッセージを流し通話内容を自動的に録音する
 - イ 事前に登録していない電話番号からの着信に対する注意を促す
 - ウ 特殊詐欺を目的としていることが疑われる電話番号からの着信を自動的に切断する
 - (1)と同等の機能を有する電気通信事業者が提供する特殊詐欺対策サービスを利用するために必要な初期工事に関する費用
- ※(1)または(2)のどちらか1つ

■申請期間 2023年(令和5年)5月1日(月)から
2024年(令和6年)1月31日(水)まで

■募集件数

200件（募集件数に達し次第、終了となります）

■補助内容

購入または設置に要する費用の2分の1（1,000円未満の端数は切捨て）

- ・上限10,000円
- ・1世帯あたり1台まで。
- ・ナンバーディスプレイなど付随サービスの加入等の費用は対象外です。
- ・クレジットカードなどのポイントを使って購入された場合は、補助対象にならないことがあります。

■手続方法

- ①申請書に「見積書」、「カタログの写し」等を添付して持参又は郵送にて提出
- ②決定通知書が届いたら、対象機器を購入し設置する
- ③設置後は次の書類を持参又は郵送にて提出
 - ・実績報告書兼請求書に「領収書」を添付したもの
 - ・支払相手方登録依頼書（口座振込依頼書）
 - ・申請者の振込口座通帳の写し

■申請窓口・問い合わせ先

福山市 市民生活課 本庁舎1階
〒720-8501 福山市東桜町3番5号 ☎084-928-1077
申請書類は市民生活課窓口のほか、各支所の市民サービス課及び保健福祉課、各分室・分所、市ホームページから入手できます。

■注意事項

- ・この制度を利用するには、購入の前に事前の手続きが必要です。
- ・この制度を利用した場合、使用状況等のアンケートにご協力をお願いします。
- ・機器の設置により振り込み詐欺等の電話を完全に防ぐことはできるものではありません。
- ・特殊詐欺が疑われる電話があったときは家族や市役所などにご相談ください。

■2023年度（令和5年度）市税の納期一覧表

まちづくり みんなの税で ささえあい

	市・県民税 (普通徴収)	固定資産税 ・都市計画税	軽自動車税 種別割	国民健康 保険税
5月 1日 (月)		1期		
5月31日 (水)			全期	
6月30日 (金)	1期			
7月31日 (月)		2期		1期
8月31日 (木)	2期			2期
10月 2日 (月)		3期		3期
10月31日 (火)	3期			4期
11月30日 (木)				5期
12月25日 (月)		4期		6期
2024年(令和6年) 1月31日 (水)	4期			7期
2月29日 (木)				8期



広島県地方税納税推進
キャラクターささえくん

市税の納付は、便利で確実な口座振替で！

- ★口座振替は、取扱金融機関や市役所の窓口などで申し込むことができます。
- ★バーコード付きの納付書はコンビニエンスストア・スマホ決済アプリでも使用できます。
- ★市・県民税、固定資産税、軽自動車税種別割、国民健康保険税はキャッシュレス納付（クレジットカード納付書等）ができます。

詳しくは福山市ホームページへ

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.j>

福山市 納税課・保険年金課

新市交流館の

サークル紹介

見学・体験をしてみませんか？

曜日	サークル名	活動日	時間	内容
月	水彩画を楽しむ会	第1週	9:30~11:30	水彩画
	芦山絵	第3週	9:30~11:30	水彩画
	ヨガサークル	毎週	10:00~11:30	ヨガ
火	絆サークル	第3・4週	9:00~12:00	クラフトテープ手芸
	アロハココ優芽	第2・3・4週	13:30~14:30	フラダンス
	紅の会	第3週	13:30~16:00	ちぎり絵
	新市中央中吹奏楽OB会	毎週	19:00~21:30	吹奏楽
水	ひよこサークル	毎週	10:00~11:30	子育てサークル
	新市ハーモニカサークル	第1・2・4週	10:00~11:30	ハーモニカ
	男性料理	第2週	10:00~13:00	料理
	絵手紙	第1週	10:00~11:30	絵手紙
	いけばな	第2週	13:00~14:00	池坊(主に自由花)
	コーラスサークル	第2週	19:00~20:30	コーラス
	チーム新	第1・2・3週	10:00~11:30	太極拳
	生命の貯蓄体操	毎週	13:30~15:30	健康体操
木	生命の貯蓄体操	毎週	9:30~11:30	健康体操
	ハートフルダンス	第1・3週	13:30~15:30	高齢者ダンス
	でんしょ鳩	第1・3週	13:30~16:00	朗読
	カトレア会	第1・3週	13:30~15:00	健康体操(3B体操)
	竹友会	第2・4週	19:00~20:00	尺八
金	さわやか体操	第2週	10:00~11:30	健康体操
	パプリカ	第2週	10:00~15:00	着物のリフォーム
	すこやか太極拳	第1・2・4週	13:30~15:30	太極拳
	料理教室	第1週	13:00~15:30	料理
	生命の貯蓄体操	毎週	19:30~21:30	健康体操
土	着付け教室	第1週	13:30~15:30	和服の着付け
	大正琴	第2・4週	13:30~15:00	大正琴
	スマホサークル	第1・3週	10:00~11:30	スマホ
	茶道	第1・3週	13:00~16:00	茶道(表千家)
	詩吟教室	第2・4週	14:00~16:00	詩吟
	料理教室	第1週	19:00~21:30	料理

※サークルに関する問合せ先 新市交流館Tel (0847) -52-5546)

守ろうよ 人の命と 人権を