

# キラキラ しんいち

第164号

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



ひんいちろう

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！





# KIRAKIRA 2023

## 第27回 夏まつり しんいち

### ★プログラム★

- PM6:00～ バザーオープン  
～ 新市小学校3・4年生
- 6:20～ 式典・ポスター表彰
- 6:40～ 戸手高校ダンス部
- 7:00～ ひよこサークル
- 7:20～ 新市中央中吹奏楽OB会
- 7:50～ 浅田あつこ 歌謡ショー
- 8:30～ 備後しんいち踊り隊
- 8:40～ 盆踊り
- 8:50～ お楽しみ抽選会
- 9:00～ 閉会

### ★各種バザー★

うどん・焼きそば・お好み焼き・関東煮・フランクフルト・焼鳥・揚げたこ・フライドポテト・からあげ・きゅうりの1本漬け・チャーシュー盛り・生ビール・ジュースはちみつラスク  
かき氷など   
スーパーボールすくい  
ヨーヨーつり・めだかすくい・くじ・ダーツ  
射的・あてくじ  
お菓子すくい 



### ★浅田あつこ歌謡ショー★



### ★「KIRAKIRA 夏まつり」の開催案内について★

### ★お楽しみ抽選会★

**KIRAKIRA 2023**  
第27回 夏まつり しんいち  
8月5日(土)  
PM.6:00～  
新市小学校グラウンド

**プログラム**

- PM6:00～ バザーオープン  
新市小学校3・4年生
- 6:20～ 式典・ポスター表彰
- 6:40～ 戸手高校ダンス部
- 7:00～ ひよこサークル
- 7:20～ 新市中央中吹奏楽OB会
- 7:50～ 浅田あつこ 歌謡ショー
- 8:30～ 備後しんいち踊り隊
- 8:40～ 盆踊り
- 8:50～ お楽しみ抽選会
- 9:00～ 閉会

雨天の場合：新市交流館において行います  
バザーはありません

★出店バザー内容★

- うどん・焼きそば・お好み焼き
- 関東煮・フランクフルト・焼鳥・揚げたこ
- フライドポテト
- からあげ
- きゅうりの1本漬
- チャーシュー盛り
- 生ビール
- ジュース
- はちみつラスク
- かき氷
- スーパーボールすくい
- ヨーヨーつり
- めだかすくい
- あてくじ
- ダーツ
- 射的
- お菓子すくい

※駐車場は、新市支所・新市交流館・しんいち歴史民俗博物館をご利用ください。  
※会場内は常設になっておりますので、ご協力願います。

←こちら・・・各町内会から各戸に配布されます。



チラシの表面右下に抽選券がありますので切り取って、当日ご持参ください。

8時30分までに本部の抽選ボックスへ券を入れてくださいね！

お楽しみ抽選会で、どんな景品が当たるか乞うご期待！！

# 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.63)

「人生100年時代を生き抜く！  
真夏もアクティブに動くための  
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。今年も暑い夏になりましたが、クーラーをしっかりと使っていますか？今月は真夏を快適に乗り切るための衣類やグッズをご紹介します！

◎シャツは綿100%よりも「ポリエステルで速乾性の高いもの」を！

綿100%が涼しくて肌触りが良い！

と言っていたのは昔の話。現在は「吸収性、速乾性」に優れたシャツが安価で販売されています。

綿100%は、確かに安心感があり、汗をしっかりと吸収するのですが、その汗や水分が蒸発しにくいのです。ですから、綿100%のシャツを着用して汗をかくと、吸収している水分が体温と共に上昇し、さらに体が暑くなり、長時間着用していることで熱中症に繋がることもあります。

お出かけ時や暑い日は自宅でも、綿100%ではなく、ポリエステルなどの軽くてすぐ乾くシャツを着用して、元気に動きましょう！

◎お出かけには、遮光性の良い日傘は必須！

アクティブシニアの方、夏は帽子を被られる方が多いと思います。日除に大きめのサンバイザー（懐かしい響です）を使われる方も多いですね。

しかし、近年は「今日の最高気温は35℃！」というニュースに驚かないくらいです。そんな中でも、アクティブに活動するみなさんには、ぜひ「日傘」を使っていただきたいのです。最近のものは、遮光性に優れており、日傘をさしているだけで体感温度が変わります。日焼けはもちろんですが、**体を守るグッズ**として、日中の移動にはぜひ使ってください。ホームセンターなどでも、色々揃っていますよ！

◎ハンディ扇風機は要注意！

最近よく見かける「ミニ扇風機を自分の顔の前で回している」姿。軽量で充電式で、とにかく直接涼しい！という点で大人気ですね。

もし、お孫さんやお子さんにプレゼントされた場合は、ここだけは注意してください。

- ・目が乾燥してドライアイに！特に年齢と共にドライアイになりやすいので注意です！
- ・長時間の使用で逆に熱中症に！→暑い時は汗をかくことで体温を調節しますが、汗だけが乾き、体温はそのまま・・・扇風機を使っていたのに熱中症になる危険性があります

熱中症予防のためのグッズ



熱中症警戒アラート





# キッズサマーチャレンジ

人権・社会教育活動事業

自然を感じてみよう  
天空のふるさと広瀬の夜空

## 星空ウォッチング

日時：8月26日(土)19:00～20:30

※天候不良の場合8月28日(月)に順延

場所：福山市グラウンド・ゴルフ場

(福山市加茂町北山176-5)



見上げてみよう！標高400m 天空のふるさと 広瀬の夜空。

望遠鏡で月のクレーターや土星の環(わ)をみてみよう。

\*会場内はヒールのある靴では入場できません。

スニーカーなどかかとのない靴でお越しください。

★定員：70人 ※先着順(要申込)

★申込開始：8月17日(木)9:00～

※9時前の電話申込はお受けできませんのでご注意ください



《主催・申込・問合せ先》福山市北部地域振興課  
TEL 084-976-9460

※必ず保護者同伴でお願いします。

北部地域振興課・北部図書館・新市図書館共催

## 【絵本から平和を考えよう!!】

日時・場所

① 8月3日(木)10:30～11:30  
北部図書館(集会室)



② 8月8日(火)10:30～11:30  
新市支所2階203会議室



内容：DVD上映と絵本の読み聞かせ

\*DVD『おこりじそう』

\*図書館職員による絵本の読み聞かせ

◆定員：①,②とも20人 ※先着順

《主催・申込・問合せ先》福山市北部地域振興課  
TEL 084-976-9460

## 境界問題合同無料相談会

お隣との土地の境界等でお困りの方は御利用ください。

法務局職員、土地家屋調査士及び弁護士が相談に応じます。

日時◆9月10日(日)午前10時～午後5時(予約制)

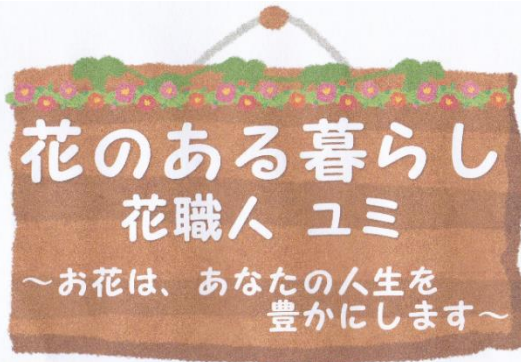
場所◆福山市三吉町一丁目7番2号

広島法務局福山支局1階会議室

問合せ(予約)先

◆広島県土地家屋調査士会「境界問題相談センターひろしま」

電話番号 082-506-1171



今月ご紹介するお花は「ひまわり」です  
ひまわりの花言葉は「あなただけを見つめる」  
「憧れ」で7月の誕生花でもあります  
多くの方に愛されるお花の一つですね

私は、小学生の頃夏休みの自由研究にひまわりの観察をしました

今はなかなかお花屋さんでは大きいサイズのものは見かけませんが、観察していたお花は太陽に向かって大きな花を咲かせていました

今回は誰もが大好きな「ひまわり」を生けてみました  
ひまわりを生ける時の注意点「浅水」に生けましょう

ひまわりの茎には産毛があり、水に浸かった部分が腐りやすい為、お水は少なめに生けると長持ちします

水をよく吸うため、花瓶の水はこまめに換え、その都度、茎を少しずつ切り戻しましょう

切り花延命剤も効果が高いのでおすすめです

器はどこの家庭でもあるグラスを使い花留めにアルミたわしを使っています

ひまわりの葉は下に下がってしまうので葉をカットし別の葉物「ハラン」と生けました

背の高い「ひまわり」は出生通り高めに生けてます

あなたも自由に「ひまわり」を生けてみませんか



## フレイルチェック会

フレイルチェック会では、運動や口腔機能などに関する質問票への回答や手足の筋肉量などの測定を行い、フレイルの状態（加齢に伴い筋力や心身の活力が低下すること）を確認します。

●とき **7月31日(月) 10:00~12:00 13:30~15:30**  
(※いずれの時間帯も内容は同じものです)

●ところ 駅家西交流館

●対象 おおむね65歳以上の市民

●定員 先着各15人(予約が必要です)

●持参物 飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)



「フレイル予防ローラ」

<申込先> 健康推進課 (7/3から受付)

**電話：084-928-3421**

結果をタブレットで  
分かりやすく表示

