キラキラしんいち

第１７７号

発　　行 ： 新市交流館
電話番号 ： (0847)52－5546

ホームページの
QR です！

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

「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されると、
新市交流館は**“クーリングシェルター”**として利用できます。

今年から運用開始！「熱中症特別警戒アラート」とは？

今年から、過去に例のない危険な暑さが予想される日に「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。当日は熱中症の予防行動を積極的に取りましょう。

市が指定したクーリングシェルター（暑さをしのぎ涼むための施設）を開放するので利用してください。

熱中症予防のポイント

■暑さを避けましょう・・・暑い日は涼しい服装や日傘・帽子を使用し、体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう。　■室内環境を整えましょう・・・エアコンは28℃を目安に温度設定をしましょう。

■日頃から体調管理・・・栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠で規則正しい生活を意識しましょう。

■こまめに水分補給・・・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう

１日に摂る水分は、1,200ml程度が目安となります。ただし、一度に飲んでも余分な水分は尿へ排出されるので、１日に8回くらいを目安にしましょう。ただし、紅茶やコーヒーなどのカフェインが含まれる飲料やアルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

エンディングノート ナビゲーターの
赤川なおみです！

（No.76）

「人生 100 年時代を楽しく生きる準備のコツ」
～今始める！キャッシュレス決済に慣れる準備～

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理事長の赤川なおみです。今年の暑さは異常？です。体はもちろん食べ物もすぐに傷みますので、あら熱が取れたら必ず冷蔵庫に入れましょう！そしてエアコンは必ず利用して！

さて今回は「今すぐ始めるキャッシュレス決済に慣れるコツ」です。

◎特売日に並ぶ人は、キャッシュレス決済を利用して！

原料価格の高騰や円高も影響して、食品も日用品も値上がりしていますよね。私も家族が多いので特売日を狙って並ぶ方なのですが、みなさんはどうですか？数量限定を並んで手に入れた日は「やった！！」と得した気分になりますが、「キャッシュレス決済」は利用していますか？

キャッシュレス決済なら、特売でお安い！＆ポイント還元でさらにお得！になるので、私は断然キャッシュレス決済派。１ポイント＝１円で利用できるものが多いので、１円でも安く買う意識がある方は、ぜひ利用してください！

◎キャッシュレスの普及率は韓国が世界で１位、ついで中国、日本は・・・?

そもそもキャッシュレス決済とは？硬貨や紙幣など現金を利用しないで代金を支払う方法です。日本ではマイナンバーカードの普及のために大盤振る舞いのポイント還元を行いましたが、普及率は今ひとつ。世界を見てみると、韓国は 90%以上、中国は 60%以上に対し、日本の普及率は 40%弱にとどまっています。とはいえ、新紙幣も出たことですし「現金主義で何が悪い！！」と言われる方も多いことでしょう。しかし現実には、今回の新紙幣発行でキャッシュレス決済がより加速していることも事実です。

◎銀行の利息が当てにならない時代の救世主！

せっかく新紙幣が発行されたのに！？と思いますが、決済をしている側にも理由があります。新紙幣対応の精算機や両替機の導入にはかなりの費用がかかります。ではそれに見合うだけの売り上げがあるのか？？実際に今回の新紙幣導入には「対応していません」と言い切るお店も増えました。人口減少で働く人が増える日本では、今後さらに無人レジやキャッシュレス決済を導入せざるを得ない状況となるでしょう。「一円を笑うものは一円に泣く」ということわざもありますから、今のうちから慣れていきませんか？

特売日＆還元されるポイントを上手に利用して「今日はこれだけ得した！」と記録して、ニヤニヤするのも楽しいかも？？ですよ。

ここだけ？の話、近隣ドラッグストアさんでは、毎月 20 日にポイントを利用すると、200 ポイント(200 円分)が 300 ポイント（300 円分）として使えて、100 円分余分にお買い物できるサービスや、他のお店も割引は少ないけど、その分ポイントで還元して実際にはお得！というものもあるので見逃さないでくださいね！

経済産業省
「キャッシュレス決済の“いろは”

KiRA KiRA2024

ポスター優秀賞
新市小６年　熊原葉生さん

８月３日（土）、新市小学校グラウンドにおいて「KIRAKIRA2024 夏まつり」が開催されました。
新市小学校３，４年生の「栄冠は君に輝く」と「CHA-LA HEAD-CHA-LA」の曲で暑さを吹き飛ばす元気なオープニングでした。
ステージでは西日が照り付け暑さが厳しい中、開会の式典とポスターの表彰を行いました。190 点の応募者の中から、佳作３人と優秀賞１人に賞状と副賞の図書カード、ポスターをプリントしたマグカップが授与されました。

新市小学校３、４年生

ひよこサークル OB

就学前の幼児とその保護者の親睦と交流を目的に活動しているひよこサークルのダンス。
写真はひよこ OB による「Magnetic」韓国の大人気グループ ILLIT（アイリット）の大人気ダンス曲を踊ってくれました。

新市中央中吹奏楽部 OB

「ボギー大佐」、「Let’s swing」などのスイング曲を演奏。
アンコールの「それゆけカープ」で会場は盛り上がりました。

神谷川親和会

1-1 町内会で昭和 54 年に結成の神谷川親和会による「祇園囃子」「彩取り」「屋台囃子」
力強い太鼓のバチさばきが、とても美しかったです。

備後しんいち鬼炎太鼓

道具のすべてを手作りという鬼炎太鼓。名前のとおり、鬼のごとく、炎のごとく、強く激しい演奏は、私たちの身体に響き渡り躍動感あふれる演奏でした。
演目は「屋台囃子」「高天原」「御三体けんか神輿太鼓」の三曲を披露。勇壮な姿でフィナーレを盛り上げてくださいました。

消防車両の展示

福山市消防団新市分団が消防車を展示、かわいい消防士がたくさん集まっていました。

盆踊り　**お楽しみ抽選会**

備後絣音頭をつなぐ会会員のリードによる「備後絣音頭」「炭坑節」の盆踊りの輪。最後はお楽しみ抽選会、ステージ前で控え券の番号を何度も確かめる姿が印象的でした。
特賞のテレビが当たったのは、河村志帆さん（新市小）で、一緒に来ていた友達の歓声を受けてステージへ。
友達に囲まれて盛り上がっていました。

８月のお花は「**クルクマ**」をご紹介します。

クルクマは、東南アジア原産のショウガ科です。 花色は黄・紫・白・ピンクなどがあります。花名はアラビア語の「kurkum（黄色）」が語源で、これは根茎が黄色の染料として使われたことが由来となっています。

花言葉は「あなたの姿に酔いしれる」「忍耐」とあります。

「忍耐」と言われるのは、寒さに弱く冬には枯れてしまうものの、適切に保温すれば球根から再び芽を出すことにちなんでいるようです。 身近なところでカレーに使う「ターメリック」や、健胃作用・二日酔い防止の効果がある胃腸薬として有名な「ウコン（鬱金）」もクルクマの別名です。

クルクマは暑さに強く、蓮の花に似ているこ ともあり夏の仏花として使われてます。しかし 最近ではブライダル・アレンジフラワーにも使 われるようになってきました。

今回はピンクの可愛いクルクマとワイルドオーツ・トルコキキョウ・ミニグリーン・ルスカスを束ねて花瓶に入れました。 仏花のイメージは無いですよね。そして暑いと、ついついビールを飲みすぎてしまうあなた、「ウコン（クルクマ）」で胃をガードしてくださいね！

体育会からお知らせ

モルック一式、貸出しをしています！

★楽しくゲームするコツを　出前指導します！

年齢、体力を問わず、楽しくコミュニケーションできます。
サロンや地域で、ご活用ください。

問い合わせ：（0847）52-5546
新市交流館 岡本（新市学区体育会　事務局）