

# キラキラ しんいち

第167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！



## 個人負担金免除の証明書

個人負担金免除の対象者	必要となる書類(証明書) <small>※提示でよいため、コピーは不要です。</small>
市民税非課税世帯の 世帯員	① <u>介護保険料決定通知書</u> <u>または特別徴収額決定通知書</u> ・接種する年度の所得段階が1~3段階のものに限ります。 <p style="text-align: center;">または</p>
	② <u>後期高齢者医療限度額適用・ 標準負担額減額認定証</u> ・接種日時時点で、有効なものに限ります。 <p style="text-align: center;">または</p>
中国残留邦人等の 支援給付受給者	③ <u>市民税非課税世帯の証明書</u> (医療機関用)
	④ <u>写真付きの本人確認証</u>
生活保護受給者	⑤ <u>休日・夜間等受診票</u>

### 【市外での接種】

予防接種は、住民票のある市町村で受けるのが原則です。やむをえず福山市外で接種する場合は「予防接種券(広島県内で接種する場合)」または「依頼書(広島県外で接種する場合)」が必要です。  
必ず接種前に【問合せ先】へご相談ください。  
なお、広島県外で接種する場合は、一旦全額個人負担で受けた後、一定の額を上限に払戻しをする制度があります。詳しくは、保健予防課までお問い合わせください。

**予防接種券・依頼書は、9月29日(金)から発行します。**  
**希望する人は、次の問合せ先にご相談ください。**

問合せ先

保健予防課 TEL:928-1127 松永保健福祉課 TEL:930-0414  
北部保健福祉課 TEL:976-1231 東部保健福祉課 TEL:940-2567  
神辺保健福祉課 TEL:962-5055

## 2023年度(令和5年度) 高齢者インフルエンザ予防接種

この予防接種は、インフルエンザの発病や重症化防止のために有効です。体調が良いときに早めに受けましょう。

なんと！  
65歳以上の  
負担金が…  
**半額以下!**

# 安め 心

年末年始の  
「密」になる前に  
行きましょう！



### ●実施期間

2023年  
**10月1日(日)~**  
2024年**1月31日(水)**

●実施場所 福山市内の実施協力医療機関(裏面参照)

●対象者 福山市に住民票のある人で  
◆65歳以上の人  
◆60歳以上65歳未満の人であって、心臓・じん臓  
もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス  
により免疫の機能に障がい有する人

●個人負担金 通常 4,000円程度 → **1,600円**

次のいずれかに該当する人は、個人負担金が免除になります。

接種を受ける前に「個人負担金免除の証明書を取得して医療機関に提示してください。」

個人負担金が  
免除になる人

- 市民税非課税世帯の世帯員
- 中国残留邦人等の支援給付受給者
- 生活保護受給者

## 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。結果はタブレットで分かりやすく表示し、フレイル予防のためのアドバイスをします。

●とき **11月2日(木) 10:00~12:00 13:30~15:30**

●ところ 新市交流館新市コミュニティセンター

●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 **上履き、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。)**  
屋内シューズ

<申込先> 健康推進課 (10/16から受付)  
**電話：084-928-3421**



「フレイル予防ローラ」

# 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.66)

「人生 100 年時代を生き抜く！  
衣替え de(で)片付け作戦！」



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。10月～11月は気候もよく動きやすい時期ですよ。動きやすいこの時期に、衣替えと一緒に片付けをしませんか？今月は「片付けのコツ」をテーマにお伝えします。

### ◎子どもが親にしておいてほしい終活で上位の「片付け」

親にやっておいてほしい終活でダントツ 1 位は「片づけ」。そう！子どもたちは相続も気になるけれど、まずは物を減らしておいてほしい・・・と思っているのです。

掃除や草取りは日課になっていても、ちょっとした大掃除は億劫になりがち。衣替えで「今年は着なかったなあ」と思う洋服は、思い切って処分してみませんか？

### ◎若い頃からお気に入りの洋服も、今はどうかな??

若い時に清水の舞台から飛び降りる気持ちで買った洋服。着る機会は減ったけど、お気に入りだからこそ手放せない！という方、ぜひ一度袖を通して鏡の前に立ってみてください。体重は変わっていないはずなのに、なんだかすっきりしていない・・・腕周りがきゅうくつ・・・年齢と共に似合う服は変わってくるもの。なんとなくしっくりこないなと感じたら、写真を撮って思い出として保存しておき、洋服は手放してみてもいいかな？

### ◎出番の多い服こそ、しまい込む前にチェック！

お気に入りが出番の多い服は、来年も活躍してもらおう！と洗濯して片付けがち。でも、その前に状態をチェック。シミやくたびれ感はありませんか？片付ける時には気にならない小さなシミも、1年タンスに入れておくと大きくなったりしますよね。

アクティブに活動される皆様だからこそ、少しくたびれ感がでた洋服は「どうもありがとう！」と言って、手放しませんか？

### ◎古着で社会貢献も！

手放すことが決まった洋服で社会貢献ができることをご存知ですか？古着のリサイクルを行っている団体などに送ると、リサイクルだけでなく子どものポリオワクチンに活用されることもあります。持ち込みやキットを購入して自宅から送ることもできますので、ぜひ社会貢献に参加しよう！と、前向きに洋服を手放してみませんか？

古着の寄付先や方法



古着 de ワクチン





今月のお花は「バラ」です。福山は“ばらのまち”！  
とっても馴染みのあるお花ですよ。バラの花言葉は、花の色や本数で異なります。花全体としては「美」「愛情」です。

高貴な姿と豊かな色彩、溢れる気品に洗練された香りは、まさに花の女王様ですね。

バラの咲き方は、一季咲きと四季咲きに分かれます。一季咲きのバラは、毎年4月末～5月末に咲き始めて5～6月に見頃を迎えます。ちょうど福山ばら祭りの頃ですね。春にしか咲かない品種で、ヨーロッパでは中世から栽培されていた原種に近い品種として「オールドローズ」と呼ばれます。

対して四季咲きのバラは、6月中旬から11月にかけて、春・夏・秋と楽しむことができる種類です。冬は開花時期に含まれないのに、なぜ「四季」咲きと呼ばれるかといえば、この種類のバラは適切な温度と日光で育てれば季節を問わず開花します。温室であれば、冬もお花を楽しむことができます。

余談ですが「バラの街 Fukuyama」という福山のばらの歌をお友達の浜崎ゆめ乃さんが歌っています。なんと、私は彼女のバックでコーラスをしています！今年の福山ばら祭、野外ステージで歌いました。この歌はとっても覚えやすい歌なので、福山の皆さんに口ずさんでもらえたら良いと思います。

お花の女王様は、水が下がりやすいイメージがありますよね。ぐったりしてしまったり、水切りしても元気にならない場合は、新聞紙で花を巻き、花を上向きに揃えて少し強めに巻いてテープで留めます。この時、茎は新聞紙の下から10cm以上出しておきます。深めのバケツなどを用意し、たっぷり水を入れておきます。この状態で茎を切って水に浸け、2～4時間ほど水揚げをしてください。花の部分も新聞紙で隠れるくらいに巻いてください。

バラを飾る時は茎を短く入れると水が下がりにくいです。今回は重ねた器の間にバラを差し込んで生けました。とっても簡単なので、あなたもお花の女王様を飾ってくださいね。



## 北部市民フェスティバル 2023



～新市町ってどんなところ？おとなも子どもも楽しめるフェスティバル～

《とき》 11月5日(日) 10時～15時 ※雨天の場合でも一部変更して実施いたします

《ところ》 メインイベント会場：新市交流館新市コミュニティセンター（福山市新市町新市 1022）

展示会場：新市交流館（福山市新市町新市 820-3）

ドローン体験：新市小学校体育館 ※スタート 10:30～（福山市新市町新市 852）

【駐車場】：新市支所・新市小学校 ほか

《オープニング》10時～ 「YOSAKOI 踊り（備後しんいち踊り隊）」

《イベント》おばけやしき、かんたん工作、おもちゃびょういん など

《展示》各学区・地域の協働のまちづくり活動、交流館活動、人権啓発、福山ブランド紹介 など

《模擬店》カレー、ポップコーン、わたがし体験 ほか

《ドローン体験》室内でのドローン体験会「おかし釣り」※体験料500円

★定員：20組 ※先着順（要申込） ★申込開始：10月20日（金）9:00～

【申込方法】北部地域振興課（084-976-9460）

主催：北部市民フェスティバル実行委員会 問合せ：〈事務局〉北部地域振興課 Tel (084) 976-9460

## かずみさんの絵本パーティー



私は絵本パーティー代表の奥田かずみと申します。当会は絵本の読みあそびを通して、幼児・児童はもとよりマタニティ、ベビーから高齢者、認知症カフェまで全世代の人と楽しい時間やあたたかい気持ちを共有し、生きていく力を養ったり、絵本のもつ癒し効果によって、より豊かな人生を過ごす手助けを行っています。

さて、10月に入りずいぶんと涼しくなりました。今回は10月10日の目の愛護デーに因んで、『バスが来ましたよ』 由美村嬉々(文) 松本春野(絵) アリス館(出版)という絵本をご紹介します。このお話は実話です。

## 『バスが来ましたよ』

ゆみむらきき  
由美村嬉々：文まつもとはるの  
松本春野：絵

アリス館

32歳で網膜色素変性症と診断され、10年後に視力を失った和歌山県の男性が、10年以上にわたり地元の小学生に助けられながら、バス通勤を続けられたお話です。

白杖を使いながらバス通勤をしていたある朝、バス停で「おはようございます」と小さなかawaiiい声が聞こえました。「バスが来ましたよ」と腰のあたりに小さな手が添えられ、「ここが階段ですよ」とバスの入口の方に私をおしあげてくれます。

「席ゆずっていただけませんか？」と座っている人に声をかけ、同じバス停で降りた後も少し遠まわりをして、私を職場前の横断歩道まで一緒に歩いてくれました。

小学3年生のさきちゃんのあたたかい行いは、それから何年も続きました。

そしてある春の日、ちがった声で「バスが来ましたよ」の音がします。中学生になって、バスが変わったさきちゃんから、バトンを受けついで妹のみなちゃんです。

それからというもの、その妹のゆあちゃんや友達に“小さな手のぬくもり”は10年以上もリレーされていきました・・・おはなしは以上です。

誰に教わるのでもなく始めた親切、自然と受けついでいきました。それを見ていた周りの子どもたちは、だれに何も言われるのでもなくさきちゃん達の10年以上にわたる「あたたかな小さな手のリレー」は、バスの乗り降りを物理的に助けてくれただけでなく、光を失った大人の心をどれほど支えてくれたことでしょうか。

ひと声かけるのも勇気、それを受け入れるのも勇気がいります。そして、見守るバスの乗客のあたたかい空気感も大切な要素です。

こんな子どももおとなもたくさん存在するやさしい町って素敵だなあと思いました。

## 北部まちづくりシンポジウム「みんなで、これからの地域づくりを考えてみよ～や！」

北部市民センターで9月10日に北部まちづくりシンポジウムが開催されました。第1部の事例紹介では、三団体が発表しました。新市学区のガチャマンクラブのメンバー伊豆田葵さんの発表を紹介します。

中国から日本に留学、就職を経て結婚。そして育児サークルの代表をする中で、多くの人と繋がりを持ったことで、ガチャマンクラブに参加し地域づくりに取り組むようになった。「私は外国人だけど、国に関係なく人にはそれぞれ共通点、違いがあり違いに目を向けるのではなく、共通点を大切にしたい。新市のまちの人のやさしさにいつも助けられているので、私も地域に貢献できればと思い活動しています。」と発表の中で自身の思いも語り、ガチャマンクラブでは、新市のまちが住みやすく良いまちになるよう話し合いを続け、企画や提案ができるとういと話してくれました。

