

キラキラ
しんいち
第169号発行：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！<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>

第39回 しんいち交流館まつり

今年の4月から新市交流館となり、地域の活動拠点としてさまざまなサークルや教室が活動しております。1年間の成果発表、親睦と交流を目的に作品展並びにステージ発表を次の内容で行う予定です。YouTube（ユーチューブ）配信も予定しております。

詳しい内容については、1月の交流館だよりでご案内させていただきます。

- 作品展 2/1(木)～2/4(日) 9時～17時
- ステージ発表 2/4(日) 9時30分～11時30分

※2/4(日)駐車場 新市交流館・小学校運動場

【問い合わせ】新市交流館 0847-52-5546

新市交流館の使用について

交流館の使用について、公共施設の公平な使用の観点から、福山市交流館条例及び福山市交流館条例施行規則に則り、次のとおり行います。ご理解とご協力をお願いします。

1. 交流館の使用許可申請書の受付期間について

交流館を使用する団体はあらかじめ申請書を提出し、許可を受ける必要があります。

(交流館条例第6条第1項、福山市交流館条例施行規則第2条第1項)

受付期間は使用する前3カ月に当たる日から使用予定日の前日までです。

(福山市交流館条例施行規則第2条第2項)

2. 実施日について

2024年(令和6年)4月1日より

(2024年(令和6年)1月4日申請受付分より)

善行市民表彰 団体賞 新市学区町内会連合会 (代表 河上正次さん)

地域コミュニティづくりの推進、地域の防災・減災・防犯調査研修や夜間パトロールの実施、学区内諸組織及び行政機関との連携に取り組むなど、地域社会づくりに大いに貢献している事由で、この度受賞されました。



おめでとうございます



～～村上カヨ記念基金による善行市民表彰について～～

福山市木之庄町出身の故村上銀一さんが「明るく住み良い地域社会づくりに功労のある市民を善行市民として顕彰してほしい」と、1971年(昭和46年)以降、たびたび多額の浄財を福山市に寄付されました。御寄付の趣旨に沿い、福山市では、村上カヨ(銀一さんの御母堂)記念基金を設置し、1972年(昭和47年)から毎年善行市民を表彰しています。



年末年始の交流館休館日は、

12月29日(金)～1月3日(水)です！

来年もどうぞよろしくお願ひいたします！

新市交流館職員一同



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.68)

「人生 100 年時代を生き抜く！
冬を元気に乗り切るコツ」

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。あっという間に 2023 年も 1 ヶ月となりました。今月は寒い冬を元気に乗り切るコツをお伝えします！

◎冬こそ日光を浴びて動きやすい体を作りましょう

コラムを読んでくださっている皆さん！肩に力が入って背中が丸くなっていませんか？寒いとどうしても体に力が入ったり、動きが鈍ったりしてきますよね。なんとなくすっきりしないのは、日光を浴びる時間が少ないからかもしれません。冬こそ陽が高い時間は外に出てしっかりと日光を浴びてください。日照時間が少なくなる→ビタミンDが不足する→骨がもろくなる→骨粗鬆症という悪循環にも繋がりますので、日光浴をしっかりと！

◎動くためにもまずは栄養！

アクティブに活動している皆さんは、食事にも気を遣っておられると思うのですが、寒くなるとうどんや雑煮など簡単で体の温まるものを食べがちですよね。しかし、これだと糖質や炭水化物ばかりになってしまいます。アクティブに活動したい皆さんには、是非ともきのこ類や魚をしっかりとっていただきたいのです。うどんや雑煮を食べる際には、ぜひともきのこたっぷりにしてくださいね。

日光浴でセロトニンを吸収、きのこ類でビタミンDを吸収して、寒くて気持ちが沈みがちな冬も笑顔で過ごしていきましょう！

◎冬場の転倒には要注意！

いつまでも元気で動くためにも、転倒には注意しましょう。冬場は重ね着をしているので体が動かしにくいものです。足元には十分気をつけてくださいね。

そして、いつもお話ししていますが「50 歳を過ぎたら年末の大掃除で換気扇掃除をしない！はしごに登って庭の木を剪定しない！」を思い出してください。また、大掃除！と張り切り過ぎて、重いものを持って腰を痛めてしまうというのも要注意！冬場に怪我をすると動きにくさが増して冬を楽しめなくなりますので、大掃除もほどほどにして冬を楽しく乗り切りましょう！

NHK
その不調 冬バテかも？



冬の脱水にご用心
不調を知らせるサインは？
(ウエザーニュース)



新市学区体育会からお知らせ！！ ニュースポーツ「モルック」の 出前講座をします！！

今、モルックが人気の理由は、ルールが簡単で短時間で楽しむことができることです！

申し込み先 新市学区体育会事務局
52-5546 (新市交流館)



今月の植物は『ニシキギ』

花言葉は「あなたの魅力を心に刻む」、素敵な言葉ですね。

ニシキギはニシキギ科ニシキギ属の落葉低木で、庭木や生垣、盆栽にされることが多く、樹皮は薬用となります。別名、ヤハズニシキギ、またカミソリノキとも呼ばれています。



ニシキギはその名のごとく「錦」を思わす秋の紅葉が美しい木です。花が小さいので、あまり観賞価値がありません。果実が裂開すると赤い樹皮に包まれた種子が現れます。この実には毒性があり、食べると嘔吐、腹痛、下痢、運動麻痺を起こします。

今の時期は落葉し、枝に翼(よく)がある特徴的な枝で、生け花の花材として好まれます。

今回はこのニシキギの枝を切り、お皿に水を入れ花留めにし、バラの花を生けてみました。翼があるので絡みやすく簡単に花留めになります。

私の実家の庭木にニシキギがあります。みなさんのお家の庭木にもあるのではないのでしょうか。なかったら、他の枝でもできるので、花留めとしてお好きな花を生けてみてくださいね。

年末年始の市役所業務

年末年始の市役所業務は、**年末28日(木)まで、新年4日(木)から**行います。
※その他の休館情報は次の表で確認してください。表の ■ 箇所が休みです

施設名など	12月				1月			
	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)
市民課※1、市民病院※2、リサイクルプラザ、各図書館								
ふくやま美術館、ふくやま文学館、ふくやま書道美術館								
福山城博物館								
ふくやま草戸千軒ミュージアム(県立歴史博物館)								
人権平和資料館、松永はきもの資料館(あしあとスクエア)、神辺文化会館								
歴史資料室、沼隈サンパル								
福寿会館、神辺歴史民俗資料館、菅茶山記念館、しんいち歴史民俗博物館、鞆の浦歴史民俗資料館、ぬまくま文化館(枝広邸)								
リーデンローズ								
市立動物園、福山メモリアルパーク(こどもの国)								
福山メモリアルパーク(アイススケート場)	(休まず営業)							
ふくやまふれ愛ランド、福山通運ローズアリーナ、エフピコアリーナふくやま、竹ヶ端運動公園、松永健康スポーツセンター、障害者体育センター、新市スポーツセンター、沼隈体育館、沼隈体育センター、福山テニスセンター、神辺テニスセンター、市グラウンド・ゴルフ場、芦田川グラウンド・ゴルフ場、沼隈グラウンド・ゴルフ場、takao+ばらの街アレナ神辺								

※1 年末年始の戸籍に関する届け出や埋火葬の許可、斎場使用の申請などは、市役所本庁舎警備員室、松永・北部・東部・神辺・内海・新市・沼隈支所で手続きができます

※2 重症の救急患者は救命救急センターで診察します

KiRA KiRA 2024

2024年8月3日(土)開催予定



ポスターデザイン募集!!



- ★募集期間 2024年(令和6年)1月9日(火)~3月22日(金)
- ★応募資格 福山市新市町在住または、通勤・通学している人
- ★応募作品 四つ切(392mm×542mm)の縦使用で作成してください。
- ★褒章 優秀賞(ポスター採用)1点 図書カード1万円分
佳作 3点 図書カード3千円分
- ★応募者全員 参加賞あり

※募集要項・応募用紙は、新市交流館にあります。

2023年のポスターデザイン採用
坂田美心さん(新市小学校)

地域コミュニティを深める会(新市学区住民学習会)



12月6日に新市交流館で人権教育推進協議会の住民学習会(地域コミュニティを深める会)が開催されました。協議会の運営委員、推進委員など地域住民61人が参加しました。講師の石田孝志さんは現在、福山市教育アドバイザーを務めておられます。カウンセラーとしても活躍されておられ、おとなが学ぶべき視点で次のように話されました。

人はいじめや差別をしてしまう弱い自分を抱えて生きています。いじめや差別と向き合って生きること、本質を考えて生きることが大切です。子どもたちを取り巻く現代社会は、いじめや差別、児童虐待など厳しい状況で、家庭庁に通告される児童虐待(心理的虐待、身体的虐待、ネグレクト、性的虐待)の件数は1日約600件。そしてテレビ番組や報道は、虐待や戦争、政治スキャンダルなどのニュースが溢れています。このような状況の中で、日本の子どもたちの幸福度を上げることができるのでしょうか?

コロナ禍の中、マスク、リモート授業、マスクを外せないまま卒業した子どもたちは本当に大変な時を生きています。昭和世代の私たちは、高度経済成長の中で育ち、頑張ったら〇〇さんのようにになれるんだ!と、未来に希望を持つことができました。

しかし、今の子どもたちはどうでしょうか?社会の中でストレスを抱えイライラしています。感謝の気持ちで生きることと、イライラは共存できないのです。感謝の気持ちが溢れることは、幸福度が上がり自尊心も高くなります。子どもが早くおとなになりたいなと思える、あてになるおとなになるために私たちは①好奇心を持つ ②探求心を持つ ③愛がある ④共にいる、を意識して生きることが必要です。

現在は、少子化で親は子の苦勞や悩みなどの痛みに関与し、子どもが対処する機会を奪っていることが問題になっています。『転ばぬ先の杖』にならないよう、未来を見据えて対処してください。また間違った行動を指摘した後には、あなた自身の存在は大切だよと、ホールディング(ハグ)してあげてください。(大きくなってハグできる親になると良い)

子どもの自己肯定感を上げるため①肯定的なコトバを発する ②常に進行形で話す(ガッツポーズ・ジャンプなど行動で示す=脳科学でいうとセロトニンが分泌) ③主語を『私は・・・思う』のように「私」にする、です。アファメーション(プラス思考)は、自分自身に行う肯定的な自己宣言なのです。本当に満たされている自尊心の高い人は、人のことを攻撃しません。心の中に「アソビ」が必要です。

お話を聞いて、私たちは今後の生き方や子どもへの向き合い方が、今以上に高まることは間違いないと強く思いました。