

福祉



自殺対策講演会
「トラウマの理解と支援」

時 2/1(金) 13:30~15:30
所 セミナールームA(エフピコRIM7階)
内 虐待やいじめ、大きな災害などを受けた人に起こりやすいトラウマ(心の傷)の基礎知識と必要な支援のポイントについての講演会
対 自殺対策に関心がある人
定 80人 ※先着
申 1/25(金)までに、健康推進課(☎928-3421)へ



高齢者虐待防止啓発講演会

時 2/6(水) 14:00~15:30
所 県民文化センターふくやま
内 高齢者虐待を防ぐために~不安を感じた時に役立つ権利擁護知識「成年後見制度・家族信託・遺言など」~
高年齢者支援課(☎928-1065)



身体障がい者補装具の交付判定
2・3月の判定日

義肢・装具・車椅子・補聴器など、補装具の交付を受けるためには判定が必要です。
時 2/7(木) 肢体10:30~、聴覚14:00~、3/7(木) 肢体10:30~、義眼10:00~14:00 ※義眼は相談のみ(株)カジヤマプロテーゼ ☎0120-45-7103へ予約が必要
所 県東部厚生環境事務所福山支所
申 判定日1週間前までに、身体障がい者手帳と印鑑、個人番号が分かるものを持参し、障がい福祉課(☎928-1063 FAX 928-1730)、松永(☎930-0410)・北部(☎976-8803)・東部(☎940-2572)・神辺(☎962-5005)保健福祉課、新市(☎0847-52-5515)・沼隈(☎980-7704)支所保健福祉担当へ

スポーツをしよう

時 1/11~3/29の毎週金曜日15:00~16:30(全12回)
内 ポッチャなどのスポーツ
対 障がい者手帳を持っている人、支援者、障がい者スポーツに関心がある人
定 各20人 ※先着
所 申 電話またはFAXで、障害者体育センター(☎ FAX 931-1833)へ

障がい者水泳教室

時 2/2~3/2の毎週土曜日13:00~13:50(全5回)
内 水慣れから呼吸を含む基本泳法
対 15歳以上の水泳初心者の障がい者手帳所持者で、40分の中活動が可能な人 ※介助者の参加は1人
定 5組 ※抽選
所 申 1/18(金)(必着)までに、往復はがき(または返信用はがきを同封した封書)で、住所・名前・電話(FAX)番号・年齢・教室名を、福山すこやかセンター水浴訓練室(三吉町南二丁目11番22号 ☎928-1343 FAX 928-3417)へ

障がい児水泳教室

時 2/3~3/3の毎週日曜日10:00~10:40(全5回)
内 障がい児向けのハロウィック水泳法を保護者(介助者)中心に指導
対 20歳未満の障がい者手帳所持者と保護者(介助者) ※保護者の参加は1人
定 10組 ※抽選
所 申 1/18(金)(必着)までに、往復はがき(または返信用はがきを同封した封書)で、住所・名前・電話(FAX)番号・年齢・教室名を、福山すこやかセンター水浴訓練室(三吉町南二丁目11番22号 ☎928-1343 FAX 928-3417)へ

詳しい内容は、電子版広報(市ホームページ内)・各担当課・各施設などで確認してください。

老人大学自由見学会&新年度学生募集

時 1/7(月)~2/15(金)9:45~11:30、13:30~15:15 ※土・日曜日を除く(木曜日は午前のみ)

月	書道(実用仮名・漢字)、民謡、詩吟、日本画、水彩画、硬筆習字、フラダンス、古典文学、茶道(抹茶)、英会話、パソコン
火	硬筆習字、謡曲、水墨画、水彩画、写真、太極拳、折り紙、古典文学、パソコン、イキイキ体操、英会話、絵手紙(午前)、松永園芸(午前)西部市民センター
水	書道(仮名・漢字)、茶道(煎茶)、水墨画、ハーモニカ、コーラス、川柳、カラオケ、スマホ
木	教養、硬筆初級、スマホ、デッサン、スペイン語(1/17・24のみ)
金	園芸、俳句、華道(池坊・自然佳風)、墨彩画、太極拳、パソコン、コーラス、古典文学、ソフト歌謡、パソコン、スマホ

所 問 老人大学(☎925-2982)

70歳からの健康体操

時 1/15(火)10:00~11:30
内 ストレッチ、バランストレーニング
対 定 ¥70歳以上・30人 ※先着・500円
所 問 申 ローズアリーナ(☎927-9910)

シニアのための体幹トレーニング&ピラティス講座

時 1/24~2/28の毎週木曜日9:30~10:30(全6回)
所 松永コミュニティセンター
対 定 ¥60歳以上・20人 ※先着・3,600円
申 問 1/4(金)から、参加費を、松永健康スポーツセンター(☎934-7717)へ

シルバー人材センター会員入会説明会、再生自転車販売会

■会員入会説明会
時 1/18(金)・24(木)・2/7(木)・28(木)13:30~
※日程調整が合わない場合は相談
所 同センター本部、同センター北部事務所
対 市内在住の原則60歳以上の健康で働く意欲がある人
※入会には証明写真2枚、認め印、振込先の預(貯)金通帳、1月~3月の入会年会費1,200円(4月から2,400円)が必要
■再生自転車販売会
時 所 1/16・2/20(水)13:30~同センター本部
問 同センター本部(☎953-5222)

医療と介護の費用が高額になった場合は申請により給付が受けられます

2017年8月~2018年7月で医療保険と介護保険の両方の自己負担額を合算した額が、限度額を超えた場合、その超えた額が「高額介護合算療養費」として支給されます。ただしどちらか一方の自己負担額しかない場合は支給対象とはなりません。
申請が必要な人は後期高齢者医療保険は1月中旬に、国民健康保険は2月上旬に「申請のお知らせ」を送付します。
※国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の医療保険へ加入している人は各保険者へ問い合わせてください
申 問 国保年金課(☎928-1054)、後期高齢者医療課(☎928-1411)、松永・北部・東部・神辺市民課、内海支所、新市・沼隈支所保険年金担当

いきいきシニア

誰もがいつまでも毎日を生き生きと過ごせるよう、お薦め情報を紹介します。

生活だより

食育をみんなで実践しましょう!

本市では「福山市食育推進計画2018」を策定し、「バランスの良い朝食をとろう」をテーマに掲げています。

○バランスの良い朝食をとろう
朝ご飯には1日の食生活のリズムをつくる、脳へエネルギーを供給する、肥満を予防するなどの大切な役割があります。

○野菜を1日350g食べよう
生活習慣病を予防するためにも1日350g野菜の摂取が必要とされています。

○自分の適正体重を知ろう
体重と身長から「BMI」という体格指数で体格を知ることができます。特に高齢期には必要な栄養が不足した「低栄養」状態に陥りやすくなります。栄養が不足しないようにしましょう。
【BMIの計算方法】BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)²
【目標とするBMI】18~49歳:18.5~24.9、50~69歳:20.0~24.9、70歳以上:21.5~24.9

○栄養成分表示を活用しよう
食品を購入する時など参考にしましょう。

「毎月19日は食育の日」の啓発活動や「ヘルシーメニューコンテスト」の開催、食生活改善推進員と一緒に子どもからシニア世代までを対象にした料理教室の開催など、食に関するイベントを行っています。まずはできることから始めましょう。
問 健康推進課(☎928-3421)

生き生きシニアの健康運動教室

時 2/7~3/14の毎週月・木曜日10:00~11:30(全10回)
※2/11を除く
内 ストレッチ体操や専用マットを使った運動など体と頭を使った軽度な運動
対 定 ¥60歳以上・30人 ※先着・3,000円
所 申 問 1/4(金)から、ローズアリーナ(☎927-9910)へ ※申し込み後、1/27(日)までに、参加費を持参

歴史散歩 No.304

安国寺阿彌陀如来および両脇侍立像

歴史を見守り 続けた本尊

新町の安国寺釈迦堂には阿彌陀三尊像が鎮座し信仰を集めています。

舟の底のような形をした舟形光背の前に阿彌陀三尊を配するのは、信州善光寺の本尊を模して造られる「善光寺如来」と呼ばれる様式です。鎌倉時代に流行しました。善光寺如来の多くが銅像で45cm程度の大きさであるのに対し、本像は木像で中尊の阿彌陀如来は等身大と大きく、まれな作例です。

本像は複数の部材を組み合わせた寄木造で玉眼が入っています。像の表面は漆に金箔を貼る漆箔仕上げで金箔もよく残り、往時の姿を思わせます。

金宝寺は、1273(文永10)年に法燈国師により創建されました。その後、足利尊氏・直義兄弟が国ごとに安国寺を設置した時に備後国の安国寺となり、今に残っています。一時衰退しましたが、1590(慶長4)年には毛利輝元が大檀那となり、毛利家の使僧として政治の舞台でも活躍した安国寺恵瓊により再興されています。

阿彌陀三尊像は、衰退と再興を経てきた寺の歴史を今なお見守り続けています。

妊娠・出産・子育てをサポート!
子育て支援アプリ「あのねナビ」

妊娠・子育て期に合ったお知らせや地域のイベント情報などを届けます。



ネウボラ通信

福山ネウボラでは、妊娠から出産・子育てまでを切れ目なくサポート。市内12カ所に子育てに関する相談窓口「あのねナビ」を開設しています。相談窓口についてはネウボラ推進課(☎928-1053)に問い合わせてください。

今月の「あのねナビ」

産前・産後をサポートします

産前や産後に、体調不良や家族の支援を受けることができないことで、出産や育児などに不安がある人は、次のサポートを受けられる場合があります。妊娠中から早めに相談窓口「あのねナビ」へ相談してください。
☎健康推進課(☎928-3421)

- ①産後ケア事業 産科医療機関や助産所での日帰りや宿泊の支援
 - ②産後ヘルパー派遣事業 ヘルパーによる家事や育児の支援
 - ③産前・産後サポート事業 子育て経験者などによる相談
- ※利用時期・対象者など詳しくは電子版広報に掲載

食物アレルギー疾患相談

- ☎1/10(木)9:00~12:00
- ☎保健センター(福山すこやかセンター東館)
- ☎食物アレルギー疾患に不安がある乳幼児の家族
- ☎健康推進課(☎928-3421)

ふくやま子育て応援センターの催し

- ☎同センター(☎932-7284)
- 子育て講座
- ☎1/19(土)10:30~11:30
- ☎多目的ルーム(エフビコRIM 6階)
- ☎マタニティーママと子育てママのホット♥お話し会
- ☎妊婦または0歳の子どもと保護者
- キッズランドRIM
- ☎1/17(木)11:00~12:00
- ☎スカイホール(エフビコRIM 9階)
- ☎親子で一緒にふれあい遊び
- ☎未入所(園)の子どもと保護者



ふれ愛ひろば

- ☎未就学児と保護者
- ☎ふくやまふれ愛ランド(☎952-1177)
- 元気っ子Day
- ☎1/5(土)・6(日)・8(火)~14(月)・16(水)~20(日)・22(火)~27(日)・29(火)~2/3(日)10:00~15:00
- ☎屋内遊具を使って自由に親子で遊ぶ
- ふれ愛遊び
- ☎1/9(水)10:30~12:00
- ☎保育士とのリズム遊びなど
- お楽しみDay
- ☎1/26(土)11:00~12:00
- ☎学生ボランティアによる絵本の読み聞かせなど

8・9カ月の赤ちゃん健康相談

- ☎1月の日時と場所は電子版広報に掲載
- ☎身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による相談
- ☎健康推進課(☎928-3421)、松永(☎930-0414)・北部(☎976-1231)・東部(☎940-2567)・神辺(☎962-5055)保健福祉課、沼隈支所保健福祉担当(☎980-7704)

こどもの心臓病に関する講演会・交流会

- ☎2/9(土)①14:00~講演会、②15:00~交流会
- ☎福山すこやかセンター
- ☎②は心臓病で治療中の子どもと家族
- ☎2/4(月)までに、保健予防課(☎928-1127)へ※②のみ申し込みが必要



子ども医療費助成制度の対象年齢拡大

- ☎4/1(月)診療分から
- ☎中学3年生まで※対象者には1月上旬に申請書を送付
- ▽助成内容
- ・1日あたり500円を超えた場合、超えた額を助成※同一医療機関のみ
- ・1カ月あたり通院は4日、入院は14日を超えた場合、それ以降は無料※同一医療機関のみ
- ※院外薬局・治療用器具(治療用眼鏡やコルセットなど)は無料
- ※健康保険適用分のみ助成対象。保険適用外(自費)分は対象外
- ☎1/31(木)(必着)までに、所定の申請書を、ネウボラ推進課(☎928-1070)へ

親子歯っぴい教室

- ☎1/30(水)10:00~11:30
- ☎西部市民センター
- ☎歯科衛生士による講義(子どもの歯について)、歯みがき実習
- ☎10カ月~1歳5カ月の子どもと保護者
- ☎定25組※先着
- ☎健康推進課(☎928-3421)

離乳食講習会

- ☎1/8(火)・16(水)・31(木)
- ※時間と場所は電子版広報に掲載
- ☎4~8カ月の乳児の保護者
- ▽持参…母子健康手帳、筆記用具
- ☎健康推進課(☎928-3421)、松永(☎930-0414)・北部(☎976-1231)・東部(☎940-2567)・神辺(☎962-5055)保健福祉課、沼隈支所保健福祉担当(☎980-7704)
- 離乳食講習会の各会場で託児ボランティアを募集
- ☎社会福祉協議会ボランティアセンター(☎928-1346)



放課後児童クラブの利用申し込み

- ☎保護者が仕事などで昼間家庭にいない新1~3年生の児童(特別支援学級在籍などの児童は6年生まで。学校によっては6年生までの受け入れあり)※詳しくは利用案内に掲載
- ☎月額3,000円※2人以上の利用は2人目から1人1,500円。減免制度あり
- ☎(申込書記布場所)1/7(月)~31(木)(新1年生は2/16(土))(必着)に、所定の申込書などを、各放課後児童クラブ、ネウボラ推進課(☎928-1114)へ※新1年生は入学説明会で案内あり

ふくやまニュース

市政の動きやまちの話題を紹介します。

社会人野球日本選手権大会で準優勝

JFE西日本硬式野球部が全国大会で活躍

11月1日から12日まで開催された第44回社会人野球日本選手権大会において、JFE西日本硬式野球部が準優勝に輝きました。20日には監督や選手が市役所を訪れ、大会について報告するとともに、来年度の都市対抗野球大会での活躍を誓いました。



地域の安全守ります

西消防署が完成

11月27日、10月に完成した西消防署(松永町)の落成式を新庁舎で行いました。新庁舎は鉄筋コンクリート造4階建て、延べ面積2,157.52㎡。太陽光発電のパネルを設置し、LED照明を使用するなど環境に配慮した施設となっています。市西部を管轄する防災拠点として機能を一層充実させ、業務を開始しました。



福山城完成を祝って練り歩いたとされる古式とんどを製作

福山城築城400年記念プレ事業 とんどワークショップ

竹を使った骨組みから飾り付けまでの製作やとんど音頭の講習など、約2カ月間かけてワークショップを行っています。1月14日(月)に開催する福山とんど祭りでは、福山城の築城を祝い、中央公園を出発地点に城下を練り歩いたとされる様子を再現します。



安心・安全なまちづくりに向けて

福山市総合防災訓練(全市一斉)

11月25日、豪雨災害を想定し、市民と関係機関が一斉に訓練を実施。避難勧告・指示を発令し、避難場所などへ避難。国や県、自衛隊など関係者約千人が初動対応や関係機関との連携を確認しました。また災害時応援協定事業者の協賛で炊き出し訓練も実施。今後も防災体制の充実に取り組んでいきます。

みなとオアシス 潮待ちの港 鞆の浦

鞆の浦が「みなとオアシス」に登録

港を核に住民の交流や観光の振興を行うことで地域の活性化を図る国土交通省の「みなとオアシス」に、鞆町の市営渡船場を中心としたエリアが登録されました。11月14日、常夜燈前で登録証交付式を開催し、登録を祝福しました。今後、さらなる鞆町のにぎわい創出に向けて取り組んでいきます。



千代田地区かわまちづくり計画推進中

「千代田地区かわまちづくり整備工事」の起工式

11月17日、千代田町の芦田川河川敷で起工式を開催。現在建設中の総合体育館と芦田川を連絡橋でつなぐことにより、屋内・屋外・水辺のスポーツ・レクリエーション活動が一体的に楽しめる交流拠点を創出する予定です。他にも芝生広場や自転車歩行者用通路を整備します。工事の完成予定は来年3月です。



つながる 備後圏域

福山市を連携中枢都市とする6市2町からなる備後圏域。
備後圏域全体で取り組む事業や、各市町のイベントを紹介します。



☎情報発信課 (☎928-1003)

福山市・尾道市・府中市・神石高原町で受け入れ パラグアイオリンピックチーム合宿

12月1日、備後圏域の4市町はパラグアイオリンピック委員会と2020年の東京オリンピックに向けた事前合宿の受け入れに関する覚書を締結しました。競泳・ボート・サッカー・陸上・テニス・卓球・ゴルフの7競技の合宿を受け入れる予定です。

☎スポーツ振興課 (☎928-1293)



出かけよう GO BINGO

子どもたちの舞を鑑賞

神石高原町
新春子供神楽共演会
時 1/3(木)9:00~15:00
所 くるみふれあいプラザ



広報「ふくやま」プレゼント付き読者アンケート

アンケート回答者の中から抽選で生産量日本一を誇る福山のくわいをサクッと揚げて作った「福山のくわいっこ(2個)」の引換券を12人にプレゼントします。はがきに郵便番号・住所・名前・性別・年齢・電話番号と、アンケートの回答を記入して送付してください。電子版広報からも応募できます(質問事項は異なります)。

【アンケート】

広報紙「ふくやま」について、次の質問に該当する番号などを記載してください。

1. 全体の内容についての満足度
①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
2. 特集についての満足度 ①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3. 良かった内容のコーナー名()
4. ページ数 ①多い ②ちょうどよい ③少ない
5. 文字の大きさ ①大きい ②ちょうどよい ③小さい
6. デザイン ①読みやすい ②読みにくい
7. 情報量 ①多い ②ちょうどよい ③少ない

☎応募先 〒720-8501 市役所本庁舎内 情報発信課(広報担当)

☎応募締め切り日 1/31(木)(必着)

応募は市内在住の市民で、はがきか電子版広報のどちらかで1人1回限りです。当選者の発表は引換券の発送をもって代えます。当選者は引換券を持参して引き換え場所でプレゼントと交換してください。個人情報にはプレゼント発送と広報「ふくやま」充実のためにのみ利用します。

☎プレゼント提供事業者募集中/15ページに関連記事 ☎情報発信課 (☎928-1003)



【福山のくわいっこ】
引き換え場所：福山くわい出荷組合
川口町2丁目12番7号(JA福山市川口グリーンセンター)
☎981-2455

2018 FUKUYAMA BRAND 福山ブランド

福山を愛する地元企業が
立ち上がり発足 登録活動部門



「スポーツを通じて社会貢献をし、福山を盛り上げたい!」という思いから地元の中小企業が集まり発足。仕事との両立を図れるように企業とスポーツマンをマッチングし、仕事のキャリアを積みながら安心してプレーができる仕組みをつくりました。

31人の選手は、各支援企業で正社員として働きながら業務終了後に週4日の練習に取り組んでいます。現在、市民サポーターが約1,200人、賛助会員企業113社以上、企業サポーター7社。年々支援の輪が広がっています。「広島東洋カープのように福山の皆さんに応援してもらえる球団になりたい!」とのことです。

【NPO法人福山スポーツ雇用サポートセンター「福山ローズファイトーズ」】

入船町2-1-24 ☎971-8977

☎情報発信課 (☎928-1135)

広報「ふくやま」の記事内容に関する 問い合わせFAX

☎情報発信課 FAX 931-2056

福山市民憲章

- 1 心に太陽をもち 胸をはって元気に動きましょ
- 1 小さな親切を 勇気をもって行いましょ
- 1 きまりを守り よい習慣をつくりましょ
- 1 子どもたちのために 明るい家庭と美しい町をつくりましょ
- 1 文化を育て 健康で平和な社会を築きましょ
- 1 人権を尊重し 差別のない人間関係をつくりましょ

福山市の魅力やニュースを発信中

☎広報テレビ ※手話・字幕スーパーあり

【びんご姫のふくやま「福」さがし】
広島テレビ(4ch) 毎週水曜日放送
18:55~19:00 ※市庁からも見ることができます

☎広報ラジオ 【広報ふくやまピックアップ】

エフエムふくやま(77.7MHz) 毎週水曜日放送
10:12ごろ~(10分間)

☎ホームページ <http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/>

☎メール配信サービス <https://service.sugumail.com/fukuyama-city/>

公式SNS

フェイスブック
Facebook
@fukuyama.city



ツイッター
Twitter
@cityfukuyama

インスタグラム
Instagram
@fukuyama_city

