



【社会教育活動事業】

11月7日(月), 広瀬学園中学校で, オンライン配信での防災講座を開催しました。
まず, 危機管理防災課の職員から福山市の取り組み状況の説明があり, 続いて防災士の佐藤千代子さんたちの指導により, 中学生全員で, 災害時に役立つパラコードブレスレットを苦労しながら作成しました。出来上がったブレスレットは, それぞれ身近な腕やカバンにつけていました。もしもの時に, 備えがあれば安心です。



パラコードブレスレット

火打ち金具でこすると火花が



ほどくと4mのロープに

火打ち金具
簡易ナイフにも

方位磁石・笛

パラコードブレスレットとは…

パラシュートに使用する丈夫な紐で作ったブレスレットタイプの防災グッズです。

災害時にブレスレットをほどくことで, 多機能グッズに大変身します。

高齢者インフルエンザ予防接種が始まっています



早めが安心

実施期間 2022年10月1日(土)~2023年1月31日(火)

実施場所 福山市内の実施協力医療機関

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をもつ人

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。

●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

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。

※詳しくは 北部保健福祉課へお問い合わせください。☎976-8803

【グラウンドゴルフ大会】



10月16日(日), 体育会主催のグラウンドゴルフ大会が開催されました。
 参加者85人が, 22チームに分かれてのチーム対抗戦。
 1人で2回ホールインワンを出された方もいらっしゃいました。
 優勝はHチームで, 大きな優勝トロフィーを抱えて記念撮影!!
 グラウンドゴルフ初体験の方やベテラン級の方, 老若男女問わず白熱した
 世代間交流の大会になりました。



【シニア食生活改善教室】

10月27日(木), 第二回目のシニア食生活改善教室が開催されました。
 必要な栄養が足りないと, 虚弱な体(=フレイル)に陥ってしまうことを学びました。低栄養を予防する, 簡単調理のヒントやたんぱく質を積極的にとる工夫を, 楽しい講義とデモンストレーションで教えていただきました。



栄養バランスが大切



【教育後援会 法面除草】

10月30日(日), 福山市グランドゴルフ場法面の除草作業が行われました。
 参加者44人で, 手際よい除草作業。参加いただいた地域・学校関係のみなさん, ありがとうございました。



移動図書館

とき: 12月9日(金)
 14:00~14:40
 ところ: 広瀬学園



※次回は, 2023年1月16日(月)です

●年末年始休館日のお知らせ●

公民館は, 12月29日(木)~1月3日(火)まで休館させていただきます。新年は, 1月4日(水)より通常業務となります。今年も大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いたします。

広瀬公民館職員一同