

常石交流館だより  
2024年3月1日

# つねいし

第11号

発行:  
沼隈町常石 213  
☎ 987-3839

E-Mail/  
tsuneishi-krk@  
city.fukuyama.hiroshima.jp



つねいしの海と大地と空を感じて豊かな心を育てよう.....



開運  
招福



年頭特集・役員リレー ～今年の抱負～

辰  
年  
辰

地域の課題解決に向けて、それぞれの分野で取り組まれている諸団体の代表者の、「新しい年の抱負」をリレー形式で紹介しています。今回3回目は、4名の方々です。

常石ともにまちづくり推進委員会

福山市西防火協会 常石支部 支部長 梶原 昌志



1月は常石地区に於いても毎年恒例のとんどが行われましたが、火というものを最も身近に感じる行事のひとつです。皆様のご協力のお陰で、何事もなく無事開催されています。私たちが出来る防災対策として、各ご家庭での火災報知器並びに消火器設置の徹底をよろしくお願い致します。

福山市消防団 常石分団 副分団長 佐藤 弘喜

消防団は「自分たちのまちは、自分たちの手で守る」という理念のもと活動しています。小さな力も集まれば大きな力となります。少しでも興味ある方、常石が好きな方、お待ちしております。



つねいし体育会 会長 渡辺 博文



日頃は体育会の活動にご協力いただきありがとうございます。昨年5月にコロナが5類に引き下げられ、徐々に皆が集まってきた活動ができるようになりました。体育会としても、3月に久しぶりのペタンク大会を開催します。今年もまちづくり推進委員会と協力しながら、つねいしの皆様へコミュニティの場・交流の機会を提供できればと思っております。よろしくお願い致します。

保護司会 地域代表 高野 敏幸

地域の皆様には、日頃より地域の安心安全のためにご尽力いただきありがとうございます。私たち保護司は罪を犯した人々の更生の手助けをしておりますが、皆様のおかげで常石地域は、他地区に比べて担当件数が随分と少なくなっています。これも地域の力と思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



まちづくり推進事業

## 大人のクラブ活動 大豆からみそを作ろう



①大豆を水につけふやかす。 ②煮た後手回しミキサーへ



③ミキサーで砕いた大豆と麹を ④よく混ぜあわせた後丸める



⑤空気が入らないように容器に詰める。左の黒っぽいのが1年たった味噌。

味噌を使った料理といえば「味噌汁」

2月28日 午前9時より、家庭で食べる「みそ」を手作りしようと、講座が開催されました。まず、1日水に浸した大豆を煮るところからスタート。圧力鍋に大豆を入れ、準備ができました。

参加者は、講師より、煮あがってからの作業手順についての説明を受け、大豆を砕くミキサーや麹と混ぜ合わせるタライ・出来上がった「みそ玉」を入れる容器などを整えていきました。

大豆と麹の発酵食品である「みそ」。その歴史は古く、平安時代には大変高価な贅沢品であったが、鎌倉時代に、「みそ汁」として食べられるようになったことから、大豆生産が増えて、農家で自家製みそがつくれるようになった。また、戦国時代には、貴重なタンパク源であり、保存できるため戦陣食として用いられた。

人口の増加に伴い全国に伝播した「みそ汁」は、江戸時代には庶民の味として定着し、今では、様々な料理に合う万能調味料として、世界の料理にも使われるようになっています。

今回仕込んだ「みそ」が食べられるのは、梅雨明け後の予定です。うまく熟成できるといいですね。

## 自治会連合会より...

### 資源活用&管理のご協力をお願いします!!

自治会連合会で管理・運営されている「古紙回収」青色コンテナボックスへの、集積のご協力をいただいておりますが、回収のルールを守って投入をお願いします。

ビニールひもで縛ったままではなく、ひもを取りのぞいて入れてください。古紙以外の異物は回収しませんのでご注意ください。

「家庭ゴミは地域資源」と考えて、活動へのご協力をお願いします。



ビニール・プラスチック製のもの(紐・袋など)



木製、木片のついたもの



布製・布のついたもの、布ひも など



金具のついたもの、金属製の板 など



テープ・糊の付いた封筒など

↑※回収ボックスに入れないでください



## フレイル予防、あなたは大丈夫？

寒い冬の間、家にこもっていることが多くなります。動かない間に体の不調になったりしていませんか？

そんな、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した、「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態のことを『フレイル』といいます。

自分でフレイルの兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせたり健康な状態を取り戻すことができます。フレイル予防は自身の健康状態を知ることから始まります。

フレイルを知るために市のホームページにある「イレブンチェック」表などを活用して自分のフレイル度を知りましょう！

### 身体的フレイル

筋力の低下  
低栄養  
オーラルフレイル

### 精神的フレイル

うつ、  
認知能力の低下、  
記憶力や判断力の  
低下など

### 社会的フレイル

外出機会が少ない  
閉じこもり  
社会との接点がない

### ◆フレイルの要因

### ◆フレイルを放っておくと…!!

食事の摂取が減り、体重が減少すると、筋肉量が落ちる。

筋肉量が落ちると、筋力や基礎代謝が低下し、疲れやすい身体になります。

疲れやすいため、閉じこもりがちになるなど日常の活動量が減少します。

活動量の減少は、消費エネルギーを低下させるために食欲の低下を招きます。

《フレイル進行のループ!》

最近、動きにくいよね…

なんだか食欲がなくて…

### ★今更でも知っとこう

初心者スマホ用語入門……⑥  
インストール、アンインストール、ダウンロード

ソフトやアプリを自分のスマホで使うために、必要な作業です。

#### ★インストール

アプリ、ソフトなどを自分のスマホに追加して使える状態にすること。

#### ★アンインストール

アプリ、ソフトを自分のスマホから消去する場合に行う動作です。

#### ★ダウンロード

画像・動画・音楽などを自分のスマホに保存することです。

ダウンロードしたものはすぐに見たり聞いたりできますが、インストールしたら、利用できるように設定を行うことでアプリを利用可能になります。

#### ダウンロード

保存する

\*写真・動画・音楽など

#### インストール

追加して使えるようにする

\*アプリ・ソフトなど

#### アンインストール

消去する

\*アプリ・ソフトなど

#### 削除・消去

捨てる

\*写真・動画・音楽など

よく聞いたり使ったりする用語ですね

## ぬまくまふれあいプラザ

開館：火、木、土 / 9～17時  
健康教室 ☎ 987-1228

13:30～15:00 3月19日(火)

持参物：飲料水(お茶)、タオル

※動きやすい服装で参加を。

講師：介護老人保健施設ぬまくま

※無理せず身体を動かし、人と話し、毎日元気に過ごしましょう。

開催については、ぬまくまふれあいプラザへご確認ください。

## ニコニコサロン

(第1,3火曜日)

主催：つねいし福祉を高める会

3月19日・4月2日

会場 ぬまくまふれあいプラザ

## 福山市生涯学習活動費補助金申請団体の募集

この補助金は、市内で活動している学習グループが、自主的に企画・実施する学習活動の経費の一部を補助することにより、生涯学習活動の活性化を図るものです。

- ・構成員数：5人以上の学習グループ
- ・補助金額：補助対象経費の2分の1以内で、上限5万円
- ・対象事業：子育て、福祉、芸術、生涯スポーツなどの生涯学習活動  
※学習成果が広く社会へ還元される活動
- ・申請期間：3月1日(金)～4月15日(月)

【問合せ先】 福山市役所まちづくり推進部 まちづくり推進課  
TEL(084)928-1243 FAX(084)928-1229



【福山市古典芸能保存会】



【沼隈郷土文化瀧之助研究会】

### 採択団体の例



【蒼の会(書を学ぶ)】



【美友会】



【重政編物教室】



【福山中央市民大陶芸科】

## 2024年度(令和6年度)市税 納期限一覧表

まちづくり みんなの税で ささえあい

| 納期限                 | 税目 | 市・県民税<br>(普通徴収) | 固定資産税<br>都市計画税 | 軽自動車税<br>種別割 | 国民健康<br>保険税 |
|---------------------|----|-----------------|----------------|--------------|-------------|
| 4月30日(火)            |    |                 | 1期             |              |             |
| 5月31日(金)            |    |                 |                | 全期           |             |
| 7月1日(月)             |    | 1期              |                |              |             |
| 7月31日(水)            |    |                 | 2期             |              | 1期          |
| 9月2日(月)             |    | 2期              |                |              | 2期          |
| 9月30日(月)            |    |                 | 3期             |              | 3期          |
| 10月31日(木)           |    | 3期              |                |              | 4期          |
| 12月2日(月)            |    |                 |                |              | 5期          |
| 12月25日(水)           |    |                 | 4期             |              | 6期          |
| 2025年(令和7年)1月31日(金) |    | 4期              |                |              | 7期          |
| 2月28日(金)            |    |                 |                |              | 8期          |

### 市税の納付は、便利で確実な口座振替で!

★口座振替は、取扱金融機関や市役所の窓口などで申し込むことができます。

★バーコード付きの納付書はコンビニエンスストア・スマホ決済アプリでも使用できます。

★市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税種別割はキャッシュレス納付(クレジットカード納付等)ができます。



広島県地方税納税推進  
キャラクター「ささえくん」

福山市 納税課・保険年金

詳しくは福山市ホームページへ <https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp>

## お譲りします!

館での保管は一月間です。

あなたの家で眠っていて、活用できるものはありませんか? 交流館が有効利用のお手伝いをします。お気軽にご相談ください。



### No.45 キヤノン純正インク (未使用品)

イエロー(7e), マゼンタ(7e), ブラック(7e), ブラック(9) 各1本

★気になる方は、連絡後、見に来てください。

2024年4月7日(日) 福山市議会議員選書 投票日

選挙啓発標語 — 届けよう あなたの思い 投票で —