

光交流館だより

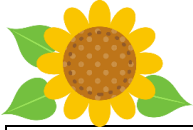
hikari-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行

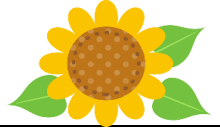
福山市光交流館

草戸町 4-1-29

Tel 925-4258



8 月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
				1 ・光サロン	2 食育セミナー (光小 PTA 共催)	3 ・盆踊り大会
4 ・盆踊り大会 (予備日)	5 ・町内会 連合会 会長定例会	6	7 ・光ふれあい カフェ	8	9	10 ・夏の思い出 (子ども会共催)
11 ・福山市長選挙 投票日	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 ・光ふれあい カフェ ・廃食油 回収日 (~10 時)	22	23	24 ・光おはなし文庫 ・これって どうなん？相談室
25 ・老連 一斉清掃	26	27 ・文化祭・ 敬老会実行 委員会	28 ・光ふれあい カフェ	29	30 ・シニア料理教室 (2 回目)	31 

【9 月の行事予定】

- ・ 5 日（木）光サロン
- ・ 10 日（火）スマホ教室
- ・ 14 日（土）生涯学習講座
「中山城跡出土の石斧をめぐって」
- ・ 20 日（金）子育て応援講座「赤ちゃん体操」



*** 光ふれあいカフェは、毎週水曜日に開店します。***

*8 月 14 日（水）の『光ふれあいカフェ』はお盆休みです。

*8 月 27 日（火）の『いきいき運動教室』はお休みいたします。

『光交流館』は

クーリングシェルターに指定されています。

指定暑熱対策施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER

熱中症対策

熱中症対策としては、涼しい環境への避難が大切なため、事前に市町村が指定を行っているクーリングシェルターが指定の時間開放されます。自宅にエアコンがある場合等、涼しい環境が確保できる際には、クーリングシェルターへの移動は必須ではありません。

熱中症予防行動

熱中症警戒アラート
をチェック！

見守り・声かけ！

適切にエアコン
をしよう！こまめに水分・塩分
を補給！

クーリングシェルター・マーク

熱中症特別警戒アラートが発表されたら、外出を控えて冷房をかけた室内で過したり、声をかけあって近隣の涼しい施設へ避難したりするなど、地域での熱中症ゼロをめざしましょう...

社会教育活動事業
子育て応援講座



親子でスキンシップ 9月20日(金) ～赤ちゃん体操～



ところ：光交流館

講 師：瀧川 知子 さん

対 象：親子

（子どもの対象年齢は、0 歳～未就園児）

定 員：10 組程度 持参物：バスタオル

＊お子さまの外出に必要なおむつ、水分補給の飲み物等ご持参ください。

参加費 無料

動きやすい服装で参加してね！

問合せ・申込み先：光交流館

☎925-4258

中山城跡出土の石斧をめぐって

まちづくり推進事業

生涯学習講座



～福山の黎明期～

と き：9月14日（土） 13：30～15：00

ところ：光交流館 会議室

講 師：福山市立大学 都市経営学部 都市経営学科（日本考古学）

八幡 浩二（やはた こうじ）教授

対 象：小学生以上

参加費：無料

先 着：50人

問合せ先：光交流館 ☎925-4258

名義後援：福山市



神子柴（みこしば）型石斧が中山城跡から出土されたことから、福山の黎明期について学んでいただけます。福山の時代の移り変わりを一緒に学んでみませんか？



シニア食生活改善教室(2回目)

健康でいきいき過ごすために、
みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか？



□8月30日（金） 10時00分～

【内 容】『 骨粗しょう症予防の食事 』

※食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食

【対象者】おおむね 65 歳以上の方及びそのご家族（ご家族の年齢は問いません）

【ところ】光交流館 実習室

【持参物】エプロン、三角巾（大判のハンカチなど）、ふきん、筆記用具、マスク

【申込先】光交流館 ☎925-4258 ※締切り：8月23日（金）

※参加費は無料です。

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主催：福山市食生活改善推進員協議会

— 大切な暮らしを支える みんなの税 —



福山市スマホ教室

と き：**9月10日(火)10:00~**

と ころ：光交流館 会議室

内 容：
 ・SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用方法
 ・コミュニケーションアプリの利用方法
 ・スマートフォンを安全に使うポイント

対 象：スマホの操作方法を知りたい方

定 員：15人

料 金：無料



【申込み先】光交流館 TEL：925-4258

*申込み時に①名前②電話番号③スマホの有無をお知らせください。

*締切り：9月3日（火）まで

持参物：筆記用具、スマホ

（*スマホ未所持の方は貸出可能です。申込み時にお伝えください。）



【「敬老行事」について（福山市）】

対象者		満77歳以上 (昭和23年4月1日以前生まれ)
特 別 記 念 品	80歳	福山市が対象者に 郵送でお届けします。
	90歳	
	100歳	
	学区最高齢者	福山市が対象者にお届けします。
	市内男女最高齢者	
長寿祝金 (100歳になられた人)		福山市が対象者にお届けします。 (福山市より案内のお便りがあります。)



2024年度
 光学区の対象者人数は
 1,163人です

*本年度より毎年 対象者は満77歳以上となります。

【光学区の敬老行事について】

〇ご長寿をお祝いする敬老会は実施します。

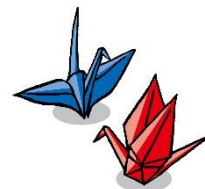
但し、会場を光小学校体育館とするため、残暑厳しい「敬老の日」はさけて11月に実施することいたします。『光学区敬老会』の日程・詳細につきましては、8月27日（火）敬老会実行委員会にて検討いたしますので、決まりましたら、今後の交流館だより、ホームページ等でお知らせします。

光学区より福山市（高齢者支援課）から情報の提供を受けた全対象者にご案内状をお届けいたします。（但し、2024年6月3日現在、福山市に住民票がある方になります。）

〇88歳と99歳の対象者（町内会加入者）には、光学区よりお祝い状をお贈りします。

会場を変更して、内容も参加型にリニューアル!!

2024 市民平和のつどい・第70回市民平和大会



日 時 : 8月8日(木) 13時~16時

場 所 : まなびの館ローズコム
(福山市霞町一丁目10番1号)

内 容 : 1945年8月8日の「福山空襲」を心にとめるとともに、平和の大切さや人権の尊さについて考える。

入場料 : 無料

問合せ : 福山市多様性社会推進課 (☎084-928-1235)



フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

他の日程や会場は
こちらから↓



●と き 8月28日(水) 10:00~12:00 13:30~15:30

(※いずれの時間も内容は同じ)

●ところ 老人大学(地吹町12-7)

●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)

●持参物 屋内シューズ、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。)

<申込先> 健康推進課(8/1から受付)

電話 : 084-928-3421



「フレイル予防ローラ」

【2023年度(令和5年度)協働のまちづくり推進事業報告を ホームページに掲載しました】

2023年度(令和5年度)に実施した事業の内容と成果・課題、特色ある取組等を
まとめた報告書が福山市のホームページに掲載されました。
ぜひ、ご覧ください。

スキャンすると
簡単に閲覧できます!



閲覧方法

まちづくり推進課ホームページ

「地域まちづくり推進事業・地域まちづくり計画」

> 「2023年度(令和5年度)協働のまちづくり推進事業報告書」

URL: <https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/machidukuri-suisin/335541.html>

《光学区まちづくりラボ(ホームページ)からも閲覧できます!》



光学区まちづくりラボ

URL: <http://www.hikari-machidukuri.com>

