

# 光交流館だより

hikari-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

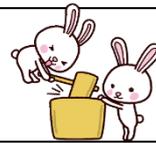


カラー版  
「交流館だより」

発行  
福山市光交流館  
草戸町4-1-29  
Tel 925-4258



## 10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ・光ふれあい カフェ	3 ・光サロン	4	5
6 ・ソフトボール 大会	7 ・町内会連合会 会長定例会	8 ・生涯学習講座 「モノづくり講座～ オリジナルリース づくり～」	9 ・光ふれあい カフェ	10	11 ・いきいき 料理教室	12
13	14	15	16 ・光ふれあい カフェ ・廃食油回収日 (～10時まで)	17	18	19
20 ・光学区民運動会 光小学校運動会	21	22 ・いきいき 運動教室	23 ・光ふれあい カフェ	24	25 ・子育て応援 講座 「手形・足形 アートづくり」	26 ・光おはなし文庫 ・これって どうなん?相談室
27	28	29	30	31		

### 【11月の行事予定】

\*\*\*光ふれあいカフェは、毎週水曜日に開店します。\*\*\*

- ・ 3日(日) 光学区敬老会/光学区文化祭
- ・ 7日(木) 光サロン
- ・ 13日(水) 光学区とんど祭り実行委員会
- ・ 15日(金) 子育て応援講座「歯と口の健康」
- ・ 17日(日) グラウンドゴルフ大会
- ・ 22日(金) シニア食生活改善教室(8月30日延期分)
- ・ 23日(土) これってどうなん?相談室
- ・ 24日(日) 光学区防災訓練
- ・ 30日(土) 光おはなし文庫



社会教育活動事業 子育て応援講座

## 歯と口の健康について

ところ：光交流館

講師：福山市保健師、歯科衛生士

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

参加費：無料

持参物：歯ブラシ

\*お子さまの外出に必要なおむつ、水分補給の飲み物をご持参ください。



11月15日(金)10:00～

問い合わせ・申込み：光交流館 ☎925-4258

11月6日(水) 10:30～ 光ふれあいカフェにて『災害に備える「防災脳」を活性化!』を開催します。

## ふくやま子どもフェスティバル2024

とき 2024年11月3日(日)10:00～15:00  
(展示 10月25日～11月17日)

ところ まなびの館ローズコム・中央公園

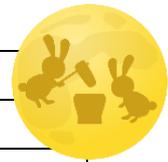
ステージ発表や体験コーナー、おいしいお店  
楽しいことがたくさん待ってるよ!!  
友だちみんな遊びに来てね



# 『住みよいまちづくり学習会』のご案内

「明るく住みよいまちづくりの実現」をめざして、今年も次の通り各町内会で「住みよいまちづくり学習会」が始まります。すべての人の視点に立ち、私たちの身の回りで何が問題で、どうしたらみんながいつまでも住み続けたいと思えるまちづくりができるか、意見交流をして一つずつ実現していきましょう。

町内会名	月	日	曜日	時間	会場
光町内会	10	6	日	10:00~	光交流館
栄町親交会町内会	10	11	金	19:20~	光交流館
淀川睦町内会	10	25	金	19:00~	特別養護老人ホームくさど
沖野上親栄会町内会	10	26	土	18:00~	草戸の家
沖野上親和町内会	10	26	土	19:30~	町内会長宅
淀川親和会町内会	10	27	日	10:00~	光交流館
上・中ノ丁町内会	10	27	日	18:45~	上ノ丁会館
下之丁町内会	10	27	日	19:00~	草戸コミュニティセンター
西鷹取町内会	11	2	土	19:30~	鷹取ふれあいプラザ
朝日町内会	11	7	木	19:30~	嘉会庵
双葉町内会	11	8	金	19:00~	光交流館
芦田町内会 (芦田カフェ)	11	9	土	9:30~	芦田町内会館
芦田町内会	11	9	土	19:30~	芦田町内会館
半坂町内会	11	10	日	10:00~	半坂会館
淀川町内会	11	17	日	14:00~	光交流館
東鷹取町内会	11				
南鷹取町内会					



\*学習会の開催は個別に各町内会よりお便りがありますので、ご確認ください。

調整中

## 光学区住みよいまちづくり協議会

### 推進委員会を開催しました。

(9月18日(水) 19:30~)

地域まちづくり推進事業

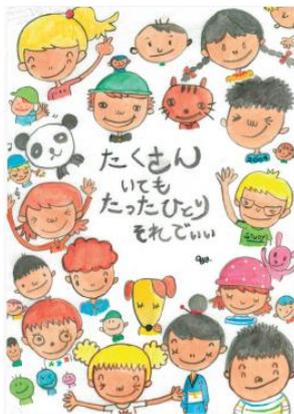
## 第68回 光学区民運動会 光小学校運動会



日時 10月20日(日)9:00~(少雨決行)  
雨天の場合は、10月27日(日)  
場所 光小学校運動場

地域の子どもたちのがんばりに声援を!!  
多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

主催 光学区体育会・光小学校  
光学区まちづくり推進委員会



今年度も各町内会で学習を深め、「住んでよかった」光学区をめざしましょう!

福山市は『アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み・偏見)』をテーマにリーフレットを配布しています。

**社会には、多様な価値観や考え方があります。  
「そうでない人もいる」という視点を持ち、  
認め合える社会になることが大切です。**

# いきいき運動教室

地域まちづくり推進事業 地域福祉活動事業

〈後期日程〉

- \* 10月22日
- \* 11月26日
- \* 12月17日
- \* 1月28日
- \* 2月25日
- \* 3月25日



転ばない体づくりと

毎日いきいき楽しく生活していくために！

☆開催日 毎月第4火曜日  
10:00~11:30

☆ところ 光交流館 会議室

☆対象 中高年齢者

☆持参物 室内用運動靴・タオル・飲み物(水分補給用)

☆テーマ ストレッチ・筋力トレーニング・フレイル予防等

問合わせ 光交流館 ☎925-4258

主催 光学区の福祉を高める会/光学区まちづくり推進委員会



# 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？

11月22日(金) 10:00~

【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:11月15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

# 高齢者インフルエンザ予防接種

この予防接種は、インフルエンザの発病や重症化防止のために有効です。  
体調が良いときに早めに受けましょう。

65歳以上の負担金が...  
**半額以下!**

**安心** 早めが

「密」になる前に  
行きましょう!

●実施期間  
2024年  
**10月1日(火)~**  
2025年1月31日(金)

●実施場所 福山市内の実施協力医療機関(裏面参照)

●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がある人

●個人負担金 通常 4,000円程度 → **1,600円**

## 個人負担金免除の証明書

個人負担金免除の対象者	必要となる書類(証明書) ※提示がよいため、コピーは不要です。
市民税非課税世帯の世帯員	① 介護保険料決定通知書 または特別徴収額決定通知書 <small>※介護保険の被保険者の方に宛てて送付されているものです。 ・接種する年度の所得段階が1~3段階のものに限ります。</small> または
	② 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証 <small>※後期高齢者医療被保険者証を持っている人で、市民税非課税世帯の人が福山市の後期高齢者医療担当課に申請した場合に交付されるものです。 ・接種日時時点で、有効なものに限ります。</small> または
	③ 市民税非課税世帯の証明書 (医療機関用)
中国残留邦人等の支援給付受給者	④ 写真付きの本人確認証
生活保護受給者	⑤ 休日・夜間等受診票

新型コロナウイルスワクチンの  
定期接種もはじまります。



個人負担金が免除になる人 → 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

# 光学区敬老会のご案内

と き：11月3日（日）9：30～（受付9：00～）

と ころ：光小学校 体育館



## 祝 敬老会



多年にわたり社会や地域に貢献された高齢者の皆さまに敬意を表し、またご長寿をお祝いたします。

ご出席の対象者には、お祝いの品を贈ります。

\*本年度の対象者には、すでに郵送にてご案内状をお送りしております。

（満77歳以上の人）

\*本年度は「光学区文化祭」を同日開催いたします。当日敬老会の後は、学区の皆さまの作品をご覧いただけるとうれしく存じます。



本年度の「光学区敬老会&光学区文化祭」は一味違います！

アトラクションをいろいろ準備中です☆



## 物々交換会

企画：光学区の福祉を高める会

ご家庭で眠っている未使用品を必要とされている方と交換しませんか？



## リユースプロジェクト

企画：光小PTA

不要になった制服や学校用品をご提供ください！



みんな一緒に観にきてね！



## 光学区文化祭のご案内

と き：11月3日（日） 10：00～

と ころ：光小学校 体育館

本年度は、「光学区敬老会」と同日開催いたします！

「光学区敬老会 式典」終了後は、一般の方も会場にお入りいただけます。アトラクション&作品展示をお楽しみください！

詳細は、後日配布されますチラシをご覧ください。

## アトラクション

《出演予定ゲスト》

- \* 南京玉簾
- \* 落語家



《園児たちによる敬老のお祝い》

- \* 野上保育所 うた
- \* 草戸こども園 鼓笛演奏



## 光学区まちづくりラボ

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

