



千年交流館だより 第20号

2024年 11月1日(金)発行 千年交流館 福山市沼隈町草深 1889 番地6
☎ (084)987-3188 chitose-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



千年地区防災訓練のおしらせ

日時 11月24日(日) 9:00~11:00

場所 1次避難場所 単位自治会指定避難場所

2次避難場所 沼隈支所建物裏の駐車場

対象 千年地区のみなさん

☐ いつか起こりうる大災害に備え、訓練をします。
詳細は、自治会配布ちらしをご覧ください



訓練内容 2次避難場所
・消防団による防災訓練

主催 千年地区自主防災協議会

共催 千年地区自治会連合会

千年地区まちづくり推進委員会

西消防署沼隈内海出張所

福山市消防団 千年分団

問合せ 千年交流館 ☎ 987-3188



グラウンド・ゴルフ大会で 3世代が和気あいあいと競い合いました

10月13日(日)開催のグラウンド・ゴルフ
大会は、48人が晴天の下、プレーを楽しみました。
高齢者が孫ほどの子どもとふれあう姿に心がなご
みました。

🏆 順位発表 🏆

入賞項目	名前	地域名
優勝	藤本 健嗣	浜 組
準優勝	門田 勝利	宮 本
3 位	村上 武	榎 尾
最高齢者	村上 忠義	榎 尾
最高齢者	田中 広子	矢 川

(敬称略)

第16回福山市沼隈町駅伝大会 出場チームを募集します ～フィナーレ大会を記念に走ろう!～

今年度で最後を迎える駅伝大会。
たくさんのチーム参加でラストランを飾りましょう。

日時 2025年1月19日(日)
9:00～ スタート



くわしくは、自治会回覧の申込み要項をご覧ください。
申込み要項は、千年交流館窓口にもおいてあります。

主催 福山市沼隈町駅伝大会実行委員会



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～

フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下し、
要介護状態の危険性が高まった状態をいいます。

- と き 12月3日(火) 午前の部 10:00~12:00
午後の部 13:30~15:30
(※いずれの時間も内容は同じ)

- ところ 沼隈サンパル
- 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。



他の日程や会場は
こちらから
←

<申込先> 健康推進課 (11/15 から受付)
電話 : 084-928-3421

草深公園の11月の清掃日程

千年地区まちづくり推進委員会



公衆衛生協議会	子 ど も 会	小 尾 越	阿 北	ボランティアの会
11月2日(土) C・Dブロック	11/4~11/10	11/11~11/17	11/18~11/24	12月7日(土) A・Bブロック
☑ トイレの清掃をこの1週間のうちの1日で行ってください。				

～ 助け合い 人と人を つなぐ系 ～

講演会 『「青年の父」山本瀧之助の生涯』

日時：11月17日（日） 13時30分～15時

場所：沼隈図書館 2階 研修室

内容：沼隈を拠点に、その生涯を青少年教育に捧げ「青年の父」といわれている山本瀧之助の生涯や活動を紹介しします。

山本瀧之助記念室の見学と、山本瀧之助の生涯を紹介した映像を鑑賞（16分）します。

あわせて関連本の展示、貸出しを行います。

講師：沼隈郷土文化瀧之助研究会

対象：どなたでも 入場無料



沼隈図書館

11月の行事予定

展示 『沼隈町の野鳥の写真と野鳥の巣の展示』

期間：11月20日（水）～12月14日（土）

場所：沼隈図書館 常設展示室

内容：沼隈町の野鳥を写真や、実物の鳥の巣などの展示で紹介しします。

あわせて、ぬまくま探鳥会の活動紹介と図書館内の展示

スペースに関連書籍の展示・貸出しをします。

協力：ぬまくま探鳥会



問合せ 沼隈図書館 ☎（084）987-5630



人・まち・ふくしまルシェ2024

福山市南部地域振興課管内の学区・地区を動画で紹介。「千年」を見てね！



ホームページ



YouTube

とき 11月10日（日）10:00～15:00

ところ 沼隈支所駐車場・沼隈サンパルほか

主催：人・まち・ふくしまルシェ実行委員会 共催：公益財団法人 ふくやま芸術文化財団 福山市沼隈サンパル

問合せ・事務局：南部地域振興課 084-980-7713

ころんとかわいいマイポーチづくり

直線縫いでまちや裏地を付けます。

手縫いでもミシンでも、ご自分に合った方法でつくれます。（見本を交流館窓口に置いてあります。）

日時 11月19日（火）9:30～

場所 千年交流館 3階大会議室

募集人数 10人

材料費 200円（布・形が選べます。）

持参物 裁縫道具（針・糸・はさみ）

ミシンが持参できる方は、お持ちください。



マチが広いので
バッグの中の整理
整頓やお化粧品を入
れるのに便利です。

申込み・問合せ

千年交流館 ☎（084）987-3188

社会教育活動事業

骨骨(こつこつ)エクササイズで 骨(身体の芯)から調子を整えよう！

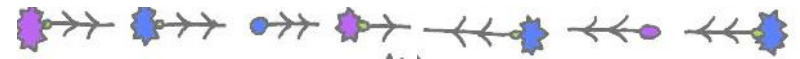


骨格を意識しながらゆっくりと身体を動かします。

腰痛・肩こり・ひざ痛などにも効果的です。

身体の正しい動きを学んで、いつまでも歩ける

身体をめざしましょう！



講師 萩原早苗さん

（看護師・保健師・日本ボディポテンシャルA級公認指導士）

日時 11月28日（木）10:00～11:30

場所 千年交流館 3階大会議室

募集人数 15人

持参物 ヨガマット（お持ちでない方はバスタオル）

飲み物 運動のできる服装

申込み・問合せ

千年交流館 ☎（084）987-3188

たき火・野焼きに御注意！



～「たき火」が火災発生原因の上位となっています～

ごみの野外焼却は、廃棄物の処理及び清掃に関する法律により、一部の例外を除き禁止されています。野焼きによる火災で、亡くなった方もいます。

やむを得ず例外となる焼却をする場合、次の点に注意して安全に作業を行ってください。

- 乾燥注意報や強風注意報発令中は、たき火・野焼きは控えましょう。
- なるべく1人では行わず、複数人で実施しましょう。
- 水バケツ、消火器など消火用具を準備し、火のそばから離れないようにしましょう。
- 一度に広範囲を行わず、小分けに行いましょう。
- 終了時には、火が完全に消えたことを確認しましょう。
- 万が一、火災が発生した場合は、無理して消そうとせずに119番通報しましょう。
- 事前に近くの消防署に届出を出しましょう。（※）



消防署に届出を出したら、野焼きの許可がもらえるの？

※消防署への届出は、焼却等の行為を許可するものではありません。
火災とまざらわしい行為を消防機関が把握するための届出です。



<お問い合わせ> 福山地区消防組合消防局予防課 TEL：084-928-1192

年末交通安全事故防止運動のお知らせ
12月1日（日）～10日（火）
役員の方は、のぼり旗の設置をお願いします。
破損している場合、千年交流館に取りにきてください。

福山西交通安全協会 千年支部