

常石交流館だより  
2024年11月1日

# つねいし

第19号

発行:  
沼隈町常石 213  
☎ 987-3839

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



## 11月1日からの行事予定

- 1日(金) ◎常任委員会 ..... 18:30~
- ◎まちづくり推進委員会例会 ..... 19:30~

## 子ども ポイ活チャレンジ!

### 第3弾 講座

11月30日(土) 9:00~10:30

### ご飯の達人になろう!! 「お楽しみおにぎり」

講師: 田村光清さん そうぼう  
ベラピスタ「瀬戸内 双忘」の料理長  
参加費: 100円(※試食のみ)  
募集人数: 16名



参加すると1ポイント!

申込み締め切り日  
11月22日(金)

## スマホ片手にお茶しませんか!

6月から開設したスマホ相談所!  
気軽に相談できると大好評。  
交流の場として! 情報交換の場として! 利用し、  
スマホを有効に取り扱ってください。

### ◆開催内容

参加条件: スマートフォンを使っていて、スマホに  
関して聞いてみたいことがある人。

開催予定: 奇数週の火曜日

対応時間: 10時~11時30分

対応者: 有志の方々

対応場所: 常石交流館 1階 図書室



## お楽しみ抽選会

10/20  
(日)



## 「うちわ」のデザイン



「うちわ」のデザインに採用された  
常石ともに学園3年生 辰田大雅さん

降雨により一日遅れの実施となったつねいし交流広場は、多くの方の参加を得て、たくさんの笑顔と語らいの場になりました。ツネイシブルーパイレーツや中学生のボランティアも、若いパワーで盛り上げてくれました。お楽しみ抽選会では、防災をテーマに、関連グッズを賞品としました。福山市合併20周年記念で製作した「うちわ」と「つねいしタオル」で、「常石よいとこ」を二重の円になって踊り、フィナーレを飾りました。

※ ツネイシブルーパイレーツ  
前身は、「常石鉄工硬式野球部」

## 防災意識の啓発

災害時の自らの行動を考えましょう!

来場者に配布された防災啓発用品 →  
ぜひ、活用してください!



## 打合せをするボランティア



## ピザテリバー 敬老写真コーナー



## ツネイシブルーパイレーツ



## 常石よいとこ



## 開会のあいさつ



梶原実行委員長

## ふるさと常石づくり懇談会が終了しました!

「ふるさと常石づくり懇談会」は、9月15日大越自治会から始まり、10月26日全自治会で終了しました。この懇談会が、みなさんが身近にせまった南海トラフ地震(大規模地震)が起こった時、とりえず自分の命をまもるためには、どういった行動をとればよいかを、一人ひとりが考える機会になればと思います。

また、みなさんから出た意見や思いを、自主防災協議会で検討し、今後の避難訓練につなげていきたいと考えています。

今年のテーマは、  
『自分の命を守るための最初の行動は?』



西組自治会  
班に分かれて、話し合い。

ごんたて  
**あつまっ!!**

# 人・まち・ふくしまルシェ2024

●とき: 2024年(令和6年)11月10日(日)10:00~15:00

●ところ: 沼隈サンパル・沼隈サンパル南駐車場・ぬまくま市民交流センター駐車場

●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

★地域が作った魅力紹介動画がYouTubeで公開されます お楽しみに!!  
当日中までの動画再生回数で、上位の地域を公表・紹介します  
これは良いな!と思う動画や地域の動画を、見て、応援してください  
「人・まち・ふくしまルシェ実行委員会」公開開始: 10月21日(予定)

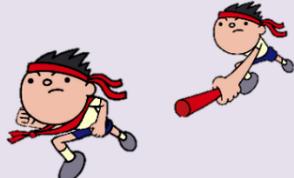
ホームページ YouTube

## 第16回 福山市沼隈町駅伝大会

2025年1月19日

今年で最後となる「福山市沼隈町駅伝大会」。

チームを編成し、大会を盛りあげてください。



## 子ども・ポイ活チャレンジ

### 第1弾 9月28日(土) / 9:00~10:30

### 『野菜の達人になろう!』

#### ~野菜のスイーツを作る!~

家事に関心を持ってもらおうと計画した講座の第1弾では、「ウツミベース」の岡本雅美さんと安原真由美さんを講師に迎え、野菜をつかったパンケーキを作りました。9人の参加児童は、ホイップクリームを添えた野菜のスイーツを食べながら、野菜が甘いことに気づいたそうです。

ウツミベース

- ・多様な体験を通じて「生きるちから・感受性・好奇心」を育てる民営の子どもおうちごはん塾
- ・カレー&カフェ

### 第2弾 10月12日(土) / 9:00~10:30

### 『スープの達人になろう!』

#### ~野菜のスープを作る!~

講師に「スワンベーカーリー」の川本由美子さんと神原郁恵さんを迎え、パンに合うスープ「ミネストローネ」を作りました。6人の児童が手順よく作り、みんなで味見しました。

《子どもの感想》

- ・にんじんが上の方だったから、かたくて切りにくかった。
- ・さいごに食べたときに、おいしかったし、かんたんだったから、家でもつくろうと思った。
- ・酸味と火かげんがちょうどよく、具がいいしょつかん。

スワンベーカーリー

障がい者の雇用の場を作り、自立と社会参加を応援する地元のパン屋

### 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症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。

# 安め早め

65歳以上の負担金が...  
半額以下!

●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

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。

●市立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

医師と相談し、同時に受けることもできます。

### 新型コロナワクチンの定期接種がはじまります

#### 2024年度 高齢者コロナウイルス感染症予防接種 (令和6年度)

福山市に住民票のある人で

対象者

- ・65歳以上の人
- ・60歳~64歳の人で、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

実施期間 2024年(令和6年)10月1日 ~ 2025年(令和7年)1月31日

個人負担金 2,100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。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。

個人負担金が免除になる人

- ・市民税非課税世帯の世帯員
- ・生活保護受給者
- ・中国残留邦人等の支援給付受給者

接種場所 福山市内の実施協力医療機関

●原則として予約が必要です。  
●医師が必要と認めた場合は、インフルエンザワクチンとの同時接種も可能です。医療機関に確認してください。

## 「青年の父」山本瀧之助に学ぶ 書道展と講演会

ぬまくま交流館(沼隈図書館) 2F

書道展 11/14(木)~20(水)

山本瀧之助に関連する言葉や書道や絵手紙にしたものを展示

問 南部地域振興課(☎980-7713)

講演会 「青年の父」山本瀧之助の生涯 11/17(日) 13:30~15:00 **入場無料**

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。山本瀧之助記念室の見学と、映像を鑑賞。講師:沼隈郷土文化瀧之助研究会のみなさん

問 沼隈図書館(☎987-5630)

## ふくやま人権大学2024

【参加無料】 【要申込】

### 人権学習をうまく進めるための実践講座

①11月11日(月) 講義「無意識の思い込み・偏見とは」  
講師:上村 崇さん(福山平成大学 教授)

②11月25日(月) リフレットを活用した展開例の学習と作成

③12月2日(月) グループで作った展開例の発表

【会場】福山市まなびの館ローズコム  
【時間】19時~20時30分  
【定員】30人(先着順)

【リーフレット活用コース】  
申込フォーム

### 障がいのある人もない人も「わたし」を表現してみよう

①12月8日(日) 表現方法を学ぶ  
②1月18日(土) 「わたし」を表現する方法を考えろ  
③1月19日(日) 「わたし」を表現する

【会場】福山市西部市民センター  
【時間】①13時~16時 ②③13時~17時  
【講師】一般社団法人 舞台芸術制作室無色透明  
【定員】20人(先着順)

※手話や要約筆記が必要な場合は、事前にご相談ください。

【主催・問合せ・申込】 多様性社会推進課  
TEL 084-928-1006 FAX 084-928-1229

## 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 12月3日(火) 10:00~12:00 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。)

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

「フレイル予防ロー」

## ぬまくまふれあいプラザ

開館: 火・木・土 / 9~16時  
☎987-1228

### 健康教室

11月19日(火) 13:00~15:00

### 『運動習慣をつけよう』

#### 「健口づくり~口腔機能をチェックしよう~」

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 福山市歯科医師会

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。

## 秋の火災予防運動 11月9日(土)~11月15日(金)

2024年度 全国統一防火標語 **守りたい 未来があるから 火の用心**

## 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

11月19日・12月3日

会場 ぬまくまふれあいプラザ