

# 5月



2025年(令和7年)5月1日 第26号

# うつみ交流館だより

utsumi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行 内海交流館(電話 084-986-3722)

ホームページの  
QRです!



## グラウンドゴルフ教室

運動不足解消にピッタリ!

グラウンドゴルフを練習して趣味を増やしませんか?  
初めての方も大歓迎!お気軽にご参加ください。

◆日 時 5月23日(金) 10:00~11:30

◆場 所 旧内海中学校グラウンド

◆講 師 村上 太郎さん

◆持参物 飲み物(水分補給)・タオル

◆締切り 5月16日(金)

◆申込み・問合せ 内海交流館 986-3722  
—内海まちづくり推進委員会—



### 内海交流館に素敵な場所が増えました

### ～たくさん咲いたらいいな～

西2区の山田さんが、内海交流館北側の空いている花壇に、ボランティアで花を植えってくれました。山田さんは交流館の前を散歩で通るたびに花壇が気になっていたようで、花があれば和やかになると話しておられました。ゆり、キンセンカ、マーガレット、ビオラ、マリーゴールドの5種類を植えてくれました。

これから順に花が咲くみたいなので、交流館の前を通る時はぜひ皆さんもチェックしてみてください!



## ふれあい・いきいきサロン

サロン名	日時	主な内容
楽々会(1・2区) 楽友会(3・4区)	5月12日(月) 10:00~12:00	出前講座(社協)・弁当
イロハ会(5~7区) 二葉会(8・9区)	5月7日(水) 10:00~13:00	福山市保健師他 ストレッチ
あんずの会(南)	5月14日(水) 10:30~12:30	うつみ音頭保存会との交流会「踊り観賞」
さくらんぼの会(町・平)	5月13日(火) 10:30~12:30	西南部地域包括支援センターによる「出前講座」
大浦福祉会	5月12日(月) 11:00~14:00	健全体操・むつみ苑による出前講座

状況により、中止となる場合もあります。



## 今年もやります! 横島の山歩き



ふるさとの素晴らしい自然を体験しませんか?

一人ではなかなか歩くことのない山道を仲間と一緒に歩きます。山の上からみる景色は絶景で、きっと達成感を感じられること間違いない!講師の方もいるので安心です。

◆日 時 5月28日(水) 10:00~(雨天の場合は中止)

◆集合場所 内海交流館

◆講 師 渡辺 隆雄さん

◆コース 内海交流館→奥上→王城→切石山(昼食)  
→内海交流館

◆持参物 弁当・飲み物・軍手・タオル  
帽子・靴下(厚手の靴下と履きなれた動きやすい靴)

◆締切り 5月21日(水)

◆申込み・問合せ 内海交流館 986-3722  
—内海まちづくり推進委員会—

### ゴキブリ退治に効果バツグン!

## ホウ酸団子づくり

今年も手作りしてゴキブリ対策に備えましょう。

☆日 時 5月21日(水) 10:00~

☆場 所 内海交流館

☆定 員 20人 ※定員になり次第締め切ります

☆材料費 400円

☆締切り 5月14日(水)

☆申込み・問合せ 内海交流館 986-3722

—内海まちづくり推進委員会—



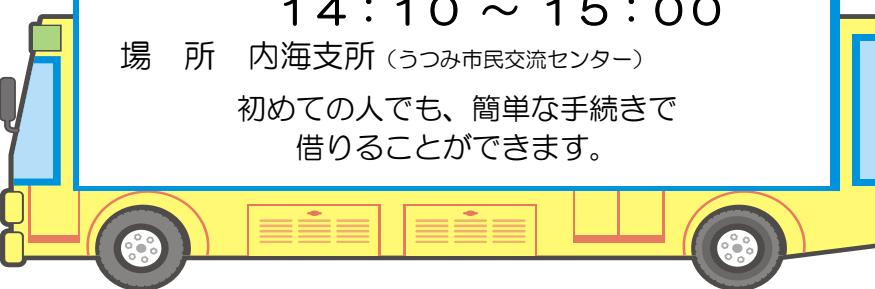
### 移動図書館「のぞみ号」のお知らせ

#### 今月の移動図書館

日 時 5月 14日(水)  
14:10~15:00

場 所 内海支所(うつみ市民交流センター)

初めての人でも、簡単な手続きで  
借りることができます。



高めよう 人権感覚 確かな未来



## フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になつていませんか～

●とき 6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 沼隈支所  
おおむね65歳以上の市民  
先着各15人(予約が必要)  
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。)

●対象  
●定員  
●持参物

他の日程や会場は  
こちらから↓

QRコード

＜申込先＞ 健康推進課(5/15から受付)  
電話: 084-928-3421

「フレイル予防ローラ」

## 5月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3祝日
4祝日	5祝日	6祝日	7 やすらぎの 郷楽楽俱楽 部定例会 14:00	8 3B体操 10:00 うつみ俳句会 13:30	9 内海ピンポン クラブ 10:00	10 気功ふくろう 9:30 気功すいせん 11:00
11	12 元気体操 13:30	13 内海ピンボ ンクラブ 10:00	14	15 そば打ち会 9:00	16 	17 気功ふくろう 9:30 気功すいせん 11:00
18	19 元気体操 13:30	20 内海ピンボ ンクラブ 10:00	21 笑唱会 13:30	22 3B体操 10:00	23	24 気功ふくろう 9:30 気功すいせん 11:00
25	26 元気体操 13:30	27 内海ピンボ ンクラブ 10:00	28	29 	30	31

※中止・延期の場合がありますので、ご了承ください。

## 2024年度 まちづくり推進委員会事業報告

### ☆健康福祉事業

- ①横島山登り教室  
5月29日(参加者17人)  
②グラウンドゴルフ大会  
10月27日(参加者31人)

### ☆ふれあい事業

- ①内海っ子チャレンジ広場体験教室(参加者10人)  
7月:開講式&万華鏡作り  
8月:キャンディー作り  
9月:パン作り  
10月:ボッチャ  
11月:風船バレー  
12月:アクリル板でLEDイルミネーションを作ろう  
1月:だるま貯金箱の絵付け  
2月:おかねかるた

### ②シニア料理教室

7月～12月 内海交流館(参加者54人)

### ③生涯学習講座(参加者119人)

- 5月:ホウ酸団子作り教室  
7月:EM石鹼作り  
9月:実用書道2回 ポーセラーツ  
10月:実用書道2回 ボトルミニブーケ  
12月:グラスアート作り  
2月:リンパを流して元気ながらだ作り

### ☆生涯学習まつり

11月3日(来場者約500人)

### ☆環境美化事業

6月2日(横島地区一斉清掃 約200人)  
6月19日・10月26日・11月17日  
(田島西部地区一斉清掃 約68人)

### ☆安全防災事業

カーブミラー清掃12月7日(約15人)

### ☆地域コミュニティ育成事業

### ☆まちづくり推進委員会運営事業



うつみ俳句会(はまゆう)

四月作品

人生に探しものあり遍路旅

轡<sup>さえすり</sup>や特等席の山の神

神原南無惠  
小林桃花

草餅に亡き母偲ぶ忌日かな	夜桜や惜しまれつつも散る定め	とどめたき時の流れや花筏	新調の観光看板春の島	のどけしや海たゆたゆと瀬戸の海	夜桜や波静かなる島の湾	おもい出と一緒に歩く花の道	空よりも木々のまぶしき春野かな	轡 <sup>さえすり</sup> や特等席の山の神	人生に探しものあり遍路旅
渡壁 良陽	渡壁 久恵	渡辺 貞子	渡辺 歌栄	中尾 文江	村上 薫	村上 天女	渡辺 小鶏	神原南無惠 小林桃花	轡 <sup>さえすり</sup> や特等席の山の神

認め合おう みんな違って あたりまえ