

～ 団体活動紹介③～

第3回は『金江学区食生活改善推進員協議会』です。

私たちの健康は私たちの手で
 のばそう健康寿命、つなごう郷土の食

私たち、福山市食生活改善推進員協議会には390人の食生活改善推進員が居ます。金江学区には現在6人、そして、今年度新たに3人の方が養成講座を受講中です。

食は命の源と言われるくらいに大事なことであり、健康寿命の延伸が大切です。子どもから高齢者まで、地域の人々が食を通して健康であってほしいと願い活動しています。

これからも、食生活改善推進員の知識や経験を活かしながら、健康づくりと地域づくりの二刀流で食育活動をしていきますので、交流館だよりなどで料理教室の案内がありましたら、積極的に参加をお願いします。減塩・バランスの良い食事・フレイル予防など、手軽で簡単な料理をお教えします。

【年間活動】

- 6月 シニア食生活改善教室（1回目）…食生活でフレイル予防
- 8月 夏休み子ども広場（低学年）…昼食の提供
 夏休み子ども広場（高学年）…昼食の提供
- 9月 シニア食生活改善教室（2回目）…シニアのための家庭での食品備蓄
- 11月 金江学区文化祭…米料理の試食提供
- 12月 クリスマスケーキ作り（小学生）…大人気、金江小学校の児童の半数以上参加



金江学区敬老行事について

ご長寿をお迎えになられた皆さま方、誠におめでとうございます。今日まで多年にわたり、地域社会の発展にご尽力いただきましたことに、心から感謝申し上げます。

これまでのご活躍に対し感謝の気持ちと敬意を表するとともに、金江学区自治会連合会から、77歳以上の対象のみなさまに記念品をご自宅にお届けして、ご長寿をお祝いする予定です。

なお、福山市からは、今年度中に80歳・90歳・100歳を迎えられる人、最高齢者のみなさまへそれぞれ記念品が郵送されます。

*2025年度の敬老対象者（77歳以上）は483人です。
 （女性 287人、男性 196人……7月31日現在）

*節目の年を迎えられた方・最高齢者は次の通りです。

80歳… 19人	90歳… 5人
100歳… 2人	102歳… 1人（最高齢者）



金江学区自治会連合会

2025年（令和7年）9月1日

金江交流館だより 13号

発行 金江交流館 福山市金江町藁江184-2
 Tel.084-935-7489
 E-mail kanae-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



QRコードを読み取ることで金江交流館のホームページがご覧いただけます。

大谷選手から気づかされたこと
 ～命を守るために～

7月30日、大リーグ・ドジャースの試合のテレビ中継を観ていた時、突然、速報が流れました。ロシア・カムチャツカ半島付近を震源とするマグニチュード8.8の巨大地震が起こり、津波警報・注意報が日本の広範囲に発令されたというものでした。

この速報テロップが流れる直前、大谷選手が空振り三振した場面で、アナウンサーが「最近の大谷は三振が多く心配だ」と話したことに對し、解説者は「彼は、この投手はこの球種をこのように組み立てて抑えようとするから、打つためにはこう対応しよう」と常にプランを描いて打席に入っている。三振はあくまで結果としてプランが外れたり、うまくいかなかっただけのことでも何も心配する必要はない」と解説していました。

津波警報・注意報が発令された後、このことを思い出し、なるほどと思ったことがあります。それは、大谷選手のように実績のある打者でさえ、日頃から相手投手を研究し、どうすれば打てるのか常

に学習しプランを立てているということ。これは災害時の避難行動にも当てはまるのではないかと思います。

昨今、過去に例がないとか数十年に一度とか自然災害の危機が高まっていることは誰もが認識しています。それでも「長年にわたってこの土地に住んでいるが、今まで一度たりともそんなことが起こったことはない」「自分の身にはそんなことは起きないだろう」という思い込みから、避難指示が出されても避難行動が遅れてしまうことが多々あるのが現実ではないでしょうか。

今回の津波警報・注意報の発令でも、東日本大震災を経験した地域の住民の多くが高台への避難等、過去の経験を活かした迅速な避難行動をとられたようですが、遠く離れた地域では、やはりそうはいかなかったようです。



備えはできていますか？



幸いにも大きな被害が出るような津波を観測した地点はありませんでしたが、南海トラフを震源とする巨大地震が今後30年以内に発生する確率は80%程度とも言われています。線状降水帯発生による豪雨災害や大型台風の接近など自然の驚異は増すばかりです。こういう段階になったらこうした行動をとろう、災害に際してこんな時はここへ避難しようなどと、突然襲ってくる自然災害に對し、自分自身で、そして、地域全体で日頃から想定される事象への対応プランを立てておくことが重要です。避難行動は、たとえ空振りにも関わらず、命が無事だったという意味ではそれで良かったといえるのではないのでしょうか。

守ろうよ 人の命と 人権を



マイナンバーカード出張申請サポートを 金江交流館で実施します



マイナンバーカードを作るお手伝いをするため、市民課が金江交流館へお伺いします！

日時・場所

2025年10月1日(水) 9:30~11:00
金江交流館 2階 会議室

持ち物

- ① 本人確認書類を2点
(例) 運転免許証、障がい者手帳、旅券、年金手帳
資格確認書、介護保険被保険者証 など
- ② (お持ちの人のみ) マイナンバーカード

事前の申込み

事前の申込みをすれば、マイナンバーカードを郵送することができます！
※一部例外あり

次のいずれかの方法で、申込みください。

- ① 金江交流館の窓口で申込みをする。
実施日の1週間前まで、申込みを受け付けます。
- ② 市民課へ申込みの電話をする。
実施日の2日前までに、下記のお問い合わせ先までお電話ください。
※ 事前の申込みがなくても、当日の申請は、受け付けます。
ただし、マイナンバーカードを郵送できませんので、ご了承ください。

問い合わせ先

福山市役所 市民課 管理担当 084-928-1057



★お知らせ★



第26回 金江町グラウンド・ゴルフ大会

＊とき 10月19日(日)
開会 午前8時30分～

※詳細につきましては9月16日(火)配布
予定のちらしをご覧ください。

第25回 健康ウォーキング大会

＊とき 11月16日(日)
開会 午前9時～

※詳細につきましては11月1日(土)配布
予定のちらしをご覧ください。

楽しく体を動かしながら交流しましょう！

ユニバーサルスポーツ 「モルック」参加者 再募集

＊とき **9月25日(木)**
午後1時30分～

- ＊定員 12人程度
- ＊服装 動きやすい服装
- ＊持参物 室内シューズ、タオル、飲み物
- ＊申込み 9月18日(木)までに
金江交流館へ
(Tel. 935-7489)

社会教育活動事業の報告

6/11 フットケアして、元気に歩こう！



自分に合った靴選び、爪の切り方など普段なかなか意識しない足のケアについて教えていただきました。最後に自分の足の裏を測定し、アドバイスをもらいました。

7/5 カラー診断&メイク体験



パーソナルカラーの基本からそれぞれの特徴、肌や髪・瞳の色との関係性など説明していただきました。実際に布をあてて、自分の顔映りの違いを体験でき、自分に似合う色を見つけました。

ふれあいクラブ

7/3 茶道教室



まちづくり事業の報告

6年生を対象に、お茶のいただき方やおもてなしの心について学ぶ茶道教室を行いました。正座に戸惑いながらも講師の先生のお話に耳を傾け、真剣に取り組む姿が見られました。抹茶の苦みと和菓子の甘さ、そして足の痺れ、伝統文化に触れることができた貴重な一日となりました。

7/23 夏休み子ども広場 7/29



楽しく有意義な時間を過ごしてもらおうと今年も「夏休み子ども広場」・「版画教室」を開催しました。どちらも中学生ボランティアが活躍してくれました。子ども広場のリサイクル工作や版画教室では、何をどのようにしてやればいいのか悩んでいる小学生には「一緒にやろうか」「次はこうするんよ」など、優しくていねいに声をかけている姿が印象的でした。

7/31 版画先生講座

8/1・8 版画教室



地域交流促進事業

8/14 夏祭り



今年も会場となった小学校グラウンドには、提灯の明かりが並びました。夜店のゲームに夢中になる子どもたちの歓声や笑い声、浴衣姿の家族や友人が集まり久しぶりの再会を喜び合う様子などが見られ地域のつながりを感じられるひとときとなりました。

