



ホームページのQRです!

utsumi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行 内海交流館(電話 084-986-3722)



## 新年のごあいさつ

あけましておめでとーいございます。

昨年中は、交流館活動に對しまして、よきご理解とご協力、ご支援をいただき、心から感謝申し上げます。

今年も皆さまの心豊かな交流の場となりますよう努めてまいりますので、昨年と同様よろしく願いいたします。

希望と活気にあふれ、馬のようにパワフルな年になりますように。

今年も皆さまにとつて良い年になりますようお祈りいたします。

二〇二六年一月 内海交流館職員一同



## アロマに癒されて…

# ハンドクリーム作り

手がかさつくこの季節…お気に入りの香りを見つけて、自分だけのハンドクリームを作りましょう。

香りと脳が繋がっている事をご存知ですか?

アロマについての説明もさせていただきます。

良い香りに癒されながらほっこりとした時間を過ごしましょう♪

❖日 時 1月22日(木) 10:30~11:30

❖場 所 内海交流館

❖講 師 沼本春美さん

❖材料費 800円

❖定 員 10人

❖締切り 1月15日(木)

❖申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722

—うつみまちづくり推進委員会—



## とんど

皆さまの一年が心もからだも健やかでありますように。無病息災を祈り良い年を迎えましょう!



日 時 1月11日(日) 10:00~

場 所 浜沖ふれあいパーク

主 催 横島地区連合自治会

## 困ったらひとりで悩まず行政相談

◇日 時 1月16日(金) 13:00~16:00

◇場 所 内海交流館

※次回は4月の予定です。

あなたの地域の行政相談員が、無料・秘密厳守で相談に応じます。

相談のある方は内海交流館(☎986-3722)に電話してください。

## 第38回 内海町走ろう会駅伝大会 参加者募集!

日 時 令和8年2月22日(日)

- ・受付 午前8時30分~午前9時
- ・開会式 午前9時 ★スタート午前10時★
- ・場 所 浜沖ふれあいパーク(うつみ市民交流センター西)

・コース全区間13.3km(全8区間)  
 (スタート)浜沖ふれあいパーク→1.0km→横島漁協經由弓場商店→2.3km→内海中学校→1.6km→幸崎→1.8km→JA福山市内浦→1.7km→幸崎→1.6km→内海中学校→1.8km→ふれあいホール→1.5km→横島漁協經由浜沖ふれあいパーク(ゴール)

- ・参加費 1チーム(一般) 4,000円(保険代含む)  
1チーム(小・中・高) 3,000円(保険代含む)
- ・参加資格 福山市在住(同市出身者も対象)  
又は職場が市内であること

- ・申込み締切日および監督者会議  
日 時 2月10日(火)  
場 所 うつみふれあいホール2階  
時 間 19:30~

- ・参加申込み 内海交流館 TEL986-3722  
内浦交流館 TEL986-3535  
中崎伸二 TEL090-9503-4366  
湯木 徹 TEL090-8060-8329



## ありがとうございました!

1月26日にいつも交流館を利用してくださっている団体サークルのみなさんと一緒に、交流館の年末大掃除を行いました。

多くの方が快く参加してくださり、21人集まっていただきました。

交流館の中や外、室内の障子の張り替えまで手分けしてすることができました。おかげで隅々まできれいになり、交流館が輝きを取り戻すことができました。ご協力ありがとうございました。



## 1月のふれあい・いきいきサロンは

# お休みです。



交流館業務は、1月5日からです。

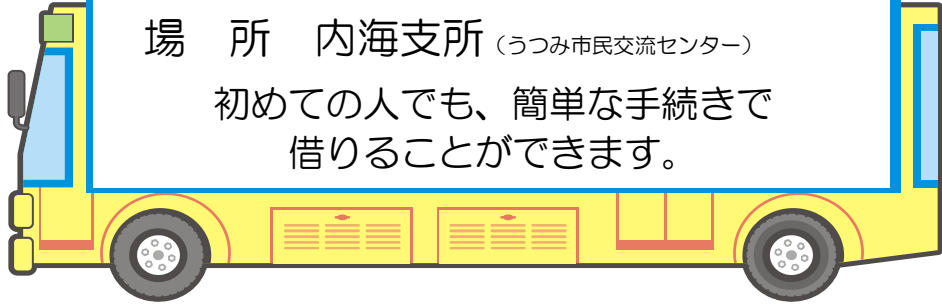
### 移動図書館「のぞみ号」のお知らせ

#### 今月の移動図書館

日時 1月 9日（金）  
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。



### 体を動かして健康維持！楽しく練習しています。

内海ピンポンクラブが結成されて2年がたちました。  
毎週火曜日に、内海交流館で卓球をしています。個人的に何か  
運動を続けるのは簡単なことではありませんが、今日は卓球の日  
だ！と思うと頑張れます。

結成当初からのメンバーに  
新しい方も加わっています。  
少しでもやってみてほしいな  
と思われましたら、ぜひ練習日  
に来てみてください！

＜練習日＞  
毎週火曜日  
10:00～11:00



## 1月の行事予定

| 日  | 月                   | 火                        | 水                  | 木                                     | 金  | 土                                                          |
|----|---------------------|--------------------------|--------------------|---------------------------------------|----|------------------------------------------------------------|
|    |                     |                          |                    | 1                                     | 2  | 3                                                          |
| 4  | 5                   | 6                        | 7                  | 8<br>うつみ俳句会<br>13:30                  | 9  | 10<br>気功ふくろう<br>9:30<br>気功すいせん<br>11:00                    |
| 11 | 12 祝日               | 13<br>内海ピンポンクラブ<br>10:00 | 14                 | 15<br>そば打ち会<br>9:30<br>3B 体操<br>10:00 | 16 | 17<br>気功ふくろう<br>9:30<br>気功すいせん<br>11:00<br>チャレンジ広場<br>9:30 |
| 18 | 19<br>元気体操<br>13:30 | 20<br>内海ピンポンクラブ<br>10:00 | 21<br>美唱会<br>13:30 | 22<br>ハンドクリーム作り<br>10:30              | 23 | 24<br>気功ふくろう<br>9:30<br>気功すいせん<br>11:00                    |
| 25 | 26<br>元気体操<br>13:30 | 27<br>内海ピンポンクラブ<br>10:00 | 28                 | 29<br>3B 体操<br>10:00                  | 30 | 31                                                         |

※中止・延期の場合がありますので、ご了承ください。

うつみ俳句会（はまゆう）

【十二月作品】



思ひでの波打際の小春かな

神原南無恵

干柿を百個吊して夫老いる

村上 天女

自画像の光と影や初時雨

村上 薫

もうだめと父言いつつも年の暮

中尾 文江

柚子風呂や思いめぐらす今日あした

渡辺 歌栄

我が町の史跡探訪冬霞

渡辺 貞子

この年もかく過ぎ行ける柚子湯かな

渡壁 久恵

キラキラと関門タワー冬の空

渡壁 良陽

認め合おう みんな違って あたりまえ