

# キラキラ しんいち

第193号

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>


しんいちろう

 発行：新市交流館  
 電話番号：(0847)52-5546

 ホームページの  
 QRです！


## 新年度を迎えて



今年度、新市小学校へ入学する新一年生は20人だそうです。「エー」と思わず耳を疑うようでした。2025年の福山市に於ける児童・生徒数は34,053人で30年後は18,230人と推定されています。今後30年間で約半数になる予測です。2050年には、日本の人口は約9,500万人75歳以上の後期高齢者が人口の25%、4人に1人が後期高齢者です。まさに、超々高齢者社会です。

このような、急激な社会構造の変化が如実に私たちの地域活動の中に現れてきています。身近な例が、高齢化による地域の担い手不足・地域活動の停滞、減少等です。

こういった地域課題に交流館も地域の拠点として、まちづくり事業の中で取組を行って来ましたが、未だ問題解決に至っていません。

しかしながら、これからも地域課題解決に向けて、微力ではありますが交流館職員一同頑張っ参りますので、地域の皆様のご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

新市交流館 館長 出原 隆行



## 新市交流館を利用のみなさまへ

団体の代表者にお渡しした団体登録申請書の内容を確認していただき、変更がなければ、**更新**で、変更がある場合は訂正箇所を朱書きし**変更**で窓口へ提出していただくことで、更新手続きの完了となります。

更新手続きは、6月30日(月)を過ぎると、以降の利用申請ができなくなりますので、お早めに更新手続きをお願いいたします。  
 (問い合わせ:新市交流館 0847-52-5546)

2026度(令和8年度)

## 各町内会長のご紹介

住み良いまちづくりのために、どうぞよろしくお願いいたします。(敬称略)

町内会	お名前	町内会	お名前	町内会	お名前
1-1	馬屋原 照久	6	伊豆田 一志	11	後藤 祐司
1-2	追林 克英	7	藤本 正登	12	平田 政三
2-1	峠越 正美	8	小峠 栄一	13	千葉 敏雄
2-2	児玉 文男	9-1	河上 正次	14	栗山 邦夫
3	藤廣 たか子	9-2	佐藤 英之	15-1	山本 貴志
4	山岡 光男	10-1	藤本 勝成	15-2	田邊 裕規
5	馬屋原 克英	10-2	平川 輝司		

# 新市交流館のサークル紹介

現在、新市交流館で活動されているサークルです。詳細は  
新市交流館へお問い合わせください。新市交流館 (0847)52-5546

私も何かやって  
みようかな…と思ったら  
お問い合わせください

分類	サークル名	活動内容
子育てサークル	ひよこサークル	就学前の幼児(親子)が季節行事などで楽しく交流
絵本読み語り	朗読ボランティア でんしょ鳩	こどもや高齢者への読み語りボランティア活動
水彩画	水彩画を楽しむ会	好きなものをデッサンし、手軽に水彩画を楽しむ
ちぎり絵	紅の会	和紙を手でちぎって、各々が描きたい絵柄を作成
絵手紙	絵手紙	季節の花や野菜を描き、ひとこと添えます
吹奏楽	新市中央中学校吹奏楽部 OB 会	基礎練習を中心に、地域のイベントへ参加
ハーモニカ	ハーモニカサークル	パートに分かれての練習、施設の慰問なども行っています
大正琴	大正琴藍の会(琴城流)	さまざまなジャンルの曲演奏、指を使って健康維持
尺八	竹友会	尺八の練習、演奏会への出演など
コーラス	コーラスサークル	発声練習、童謡から歌謡曲までいろいろな曲を歌う
詩吟	哲泉流新市支部	漢詩や和歌を力強い発声で吟ずることで健康維持
茶道	表千家茶道	おもてなしの心で侘び寂びの日本伝統文化を学ぶ
華道	いけばな(池坊)	主に自由花、季節の花を自由にアレンジして生活に潤いを
写真	芦品写真倶楽部	写真好きが集まり、サロン風に楽しく活動
スマートフォン	スマホサークル	様々なアプリを使うことで生活を楽しく豊かにする
パソコン	スマホ&パソコン	スマホとパソコンを連携して便利な使い方を学ぶ
健康体操	生命の貯蓄体操(水曜)	東洋医学の観点で丹田呼吸と身体をゆるめる体操
	生命の貯蓄体操(木曜)	
	生命の貯蓄体操(金曜)	
ストレッチ体操	さわやか体操教室	歌謡曲に合わせて行うリズム体操で健康維持
	カトリア会(3B体操)	3B用具を使い音楽に合わせて行う健康体操
太極拳	チーム新	楊式太極拳、呼吸を意識して行い、いすに座ってもできます
	すこやか太極拳	八段錦の呼吸法と24式太極拳、体幹を鍛える
ヨガ	ヨガサークル	さまざまなヨガのポーズで身体の調子を整えています
フラダンス	アロハココ優芽	基本ステップを大切にハワイの風を感じながら楽しくレッスン
ダンス	ハートフルダンス	備後緋音頭などの民謡から体操、サロン風茶話会
着物リフォーム	パプリカ	着なくなった思い出の着物を、素敵な洋服にリフォーム
クラフトテープ手芸	絆サークル	クラフトテープで様々な模様のバッグ等を作ります
着付け	着付け教室	様々な帯の結び方を習得し、着付けを楽しみます
料理	新市女性料理教室(昼の部)	季節の食材を使い、時短で簡単、美味しい料理を作る
	料理教室(夜の部)	
	男性料理教室	男性の料理教室、基礎から学んで料理を楽しみます

# みんなの終活

エンディングノート ナビゲーターの  
赤川なおみです！

(No.92)

「これからの人生をどう生きる？」  
～自分らしい暮らしの見つけ方～



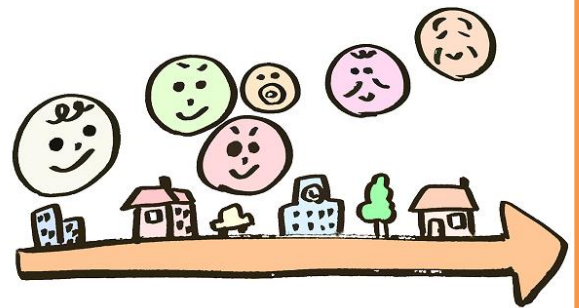
こんにちは。「人生悔いなし！を全力サポート」の特定非営利活動法人エンディングノート普及協会理事長の赤川なおみです。4月は新しい年度の始まり。進学や就職といった大きな変化がなくても、「これからの人生をどう過ごしていこうか」と、ふと立ち止まって考えるのに良いタイミングですね。

今年度は「これからの人生をどう生きる？」ということで、自分らしい暮らしの見つけ方のヒントをお伝えします。

4月は、年齢を重ねた今だからこそ、自分らしい暮らしについて見つめ直してみませんか？

## ◎これまでの人生をちょっと振り返る

これまでの人生を振り返ると、さまざまな出来事や出会いがあったのではないのでしょうか。家族のこと、仕事のこと、地域での関わり…その一つひとつが、今の自分をつくっています。まずは「これまでよくやってきたな」と、自分自身を褒めることから始めてみてください。過去を振り返ることは、決して後ろ向きなことではなく、これからをより良く生きるための大切な土台になります。



## ◎これからの生き方をちょっと考えてみる

そのうえで、「これからどう生きたいか」を考えてみましょう。難しく考える必要はありません。「いつまでも元気に過ごしたい」「人とのつながりを大切にしたい」「無理のない生活を送りたい」など、小さな願いで十分です。

自分らしい暮らしとは、人と比べるものではなく、「自分が心地よいと感じる生き方」です。たとえば、毎日少し散歩をする、週に一度は誰かと話す、好きなことに時間を使う。そんな日常の積み重ねが、人生の豊かさにつながっていきます。

私は、体重の増加とともに膝が痛くなっているのですが、「いつまでも自分の足で、出かけた」と考え、4月から「朝10分だけでも外に出る」という小さな目標を立てました。みなさんのこれからの生き方、どうしたいですか？

## ◎これまでの繋がり、新しい出会いを大切に

新しいことを始める必要はありません。今ある暮らしの中で、「少しだけ整える」「少しだけ意識する」ことが大切です。無理なく続けられることを、自分のペースで取り入れていきましょう。また、これからの暮らしを考えるうえで大切なのが、「つながり」です。友人やご近所との関係は、日々の安心を支えてくれます。ご近所に、外出が困難な方がいらっしゃるのですが、ちょっと気にかけてみると、ご近所の同世代の方が、その方のお宅に集まって、お茶をしているようでした。あ～よかった！と思った瞬間です。

これからの人生は、これまでの延長でありながら、自分で選び直すこともできます。どんな毎日を送りたいのか、誰とどんな時間を過ごしたいのか。そんな問いを大切にしながら、一歩ずつ歩いていくことが、豊かな人生につながります。自分らしい暮らしづくりを始めてみませんか。

これからの暮らしを考えることは、これからの人生を大切にすること。今日という一日から、自分らしい暮らしづくりを始めてみませんか。



### 4月の花

春の花の中でも、そっと心に残る香りを持つのがフリージアです。今月はフリージアをご紹介します。ずっと伸びた莖の先に咲く可憐な姿からは想像できないほど、その香りは豊かで、やさしく空間を包み込みます。

フリージアの香りは、甘さの中にほんのりとした爽やかさをを感じる、軽やかな香りです。どこかフルーティで石けん

のような清潔感もあり、強すぎず、それでいて確かに印象に残る不思議な魅力を持っています。特に朝のやわらかな光の中では、空気に溶け込むように香りが広がり、一日の始まりにそっと寄り添ってくれます。

香りは、目に見えないのに記憶に深く結びつくもの。ふとした瞬間に、懐かしい記憶や大切な人との時間を思い出させてくれる力があります。フリージアの香りもまた、そんな記憶をやさしく呼び起こしてくれる存在です。

花言葉は「親愛の情」。言葉にしなくても伝わる想いを、そっと運んでくれる花。忙しい春の日々の中で、ふと立ち止まり、この香りを嗅ぐためにも、あなたのお部屋にフリージアを飾って頂きたいです。



### 2026年度(令和8年度)市税 納期限一覧表

まちづくり みんなの税で ささえあい

納期限	税目	市・県民税 (普通徴収)	固定資産税 都市計画税	軽自動車税	国民健康 保険税
4月30日(木)			1期		
6月1日(月)				全期	
6月30日(火)		1期			
7月31日(金)			2期		1期
8月31日(月)		2期			2期
9月30日(水)			3期		3期
11月2日(月)		3期			4期
11月30日(月)					5期
12月25日(金)			4期		6期
2027年(令和9年) 2月1日(月)		4期			7期
3月1日(月)					8期

## フレイルチェック会

〈とき〉  
5月8日(金)  
13:30~15:30

〈ところ〉  
新市コミュニティセンター

〈対象〉  
おおむね65歳以上の市民

〈定員〉先着15人  
※要予約

〈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、裾を膝まで上げられるズボン・靴下などでご参加ください。)

〈申込先〉  
健康推進課(4/15から受付)  
電話: 084-928-3421

フレイルに早めに気づいて  
予防しましょう!

回数制限をなくし、  
5回目以降の方も参加していただけるよう  
になりました。



「フレイル予防ローラ」

他の日程や会場は  
こちらから↓

