



千年出身の偉人  
山本瀧之助

# 千年交流館だより 第38号



2026年 5月1日(金)発行 千年交流館 福山市沼隈町草深 1889 番地 6  
☎ (084)987-3188 chitose-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

千年交流館だよりをホームページで見ることができます。



## 文化財めぐりウォークを行いました

3月22日(日)開催の文化財めぐりウォークは、参加者とスタッフ70人で開催しました。沼隈支所から阿北のお地藏さん、唐樋門、桜土手、磯新涯、敷名の千年藤、巖島神社の現地を巡りました。参加者からは、各所の説明に多くの質問がありました。

「そこにあることを知っていても詳しくは知らなかった。地域に残る大切に守られてきた文化財の説明を聞くことにより、昔の人の知恵や多大な尽力に改めて感動した。」との感想をいただきました。

長い距離を歩いてまわり、復習としてクイズを行い、その後スタッフ手づくりのカレーを食べ、解散しました。参加者のみなさん、スタッフのみなさん、ありがとうございました。



## 2026年度 健診のご案内

自分の身体のメンテナンスに、年に1度の健診を受けましょう。

現在、健診の冊子を個別配布していません。必要な方は、千年交流館窓口に取りに来てください。詳しくは、健診の冊子をごらんください。

健診会場	日にち
沼隈サンパル	11月11日(水) 11月12日(木)
うつみ市民交流センター	9月7日(月)

受付時間 9:00~10:00  
申込締切り 健診の1ヵ月前または、定員になり次第



## 自治会連合会あっせんのごみ袋について

福山市自治会連合会

日頃より、福山市自治会のごみ袋をご利用いただき、感謝申し上げます。今年度の福山市自治会連合会のごみ袋の作製・ご注文の受付は、イラン情勢の悪化のため、原料の確保が難しいので休止となりました。ご迷惑をおかけします。



## 草深公園 5月の清掃日程



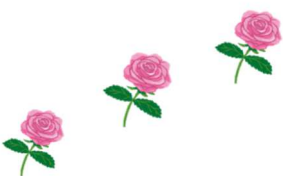
千年交流館に鍵を取りにきてください

主催 千年地区まちづくり推進委員会

千年交流館	公衆衛生推進協議会	片山	菅野	林崎	ボランティアの会
4/30(木)~ 5/3(日)	5月9日(土) A・Bブロック 8:00~	5/14(木) ~5/17(日)	5/21(木) ~5/24(日)	5/28(木) ~5/31(日)	6月6日(土) C・Dブロック 8:00~
👉 この期間の1日で公園トイレの清掃をお願いします					

## 5月21日は「ばらの日」です

戦後の復興に託し、千本のばらの苗木を植えたことから始まった福山のばらのまちづくり。ローズマインド(思いやり 優しさ 助け合いの心)を心の中に育てましょう。



沼隈図書館5月の行事予定

### 講座「香りを感じるハーブのミニ花束」

日時：5月30日（土）13時半～14時半  
 場所：沼隈図書館 2階 研修室  
 内容：季節のハーブの香りを楽しみながら、ミニ花束をつくりま  
 材料費：500円  
 持参物：はさみ（植物の切れるもの）  
 事前申込受付：先着20名／5月2日（土）10時～来館または電話で  
 申込・問合せ 沼隈図書館 ☎987-5630



## フレイルチェック会

<とき>

**6月2日（火）**

10:00～12:00 午前の部  
 13:30～15:30 午後の部

<ところ>

**沼隈支所（4階会議室）**

<対象>

おおむね65歳以上の市民

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」



先着各15人（予約が必要）

●持参物 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（5/15から受付）  
**電話：084-928-3421**

持参物や他の日程等は  
 はこちらから→



### 2026年度千年交流館サークル紹介

曜日	サークル名	使用部屋
月	おもちゃサロン	講義室（和室）
	みずほ断酒会	実習室（調理室）
火	陶芸 A	陶芸室
	ストレッチ体操	大会議室
	春の第九（コーラス）	市民交流室
	かよう会（手芸）	図書室
	ポーポキ 常石（ウクレレ）	大会議室
水	フレッシュ3B体操	大会議室
	うばめがし俳句会	図書室
	沼隈すみれコーラス	市民交流室
	レアレア（ウクレレ）	実習室（調理室）
木	パソコンくらぶ ちとせ	大会議室
	錦城会（詩吟）	図書室
	生花サークル	図書室
	パン教室	実習室（調理室）
金	ロイヤル・エコー（コーラス）	市民交流室
土	若竹会（琴）	市民交流室
	そらくらぶ（料理）	実習室（調理室）
	絵画サークル	大会議室
	ポーポキ 常石（ウクレレ）	図書室
	はなみずき（3B体操）	大会議室
	ざ・せんねんず（ジャズ演奏）	市民交流室
日	陶芸B	陶芸室
	郷土文化山本瀧之助研究会	図書室
	ハーモニ（楽器演奏）	市民交流室ほか
	のほほんくらぶ	講義室（和室）

シニア食生活改善講座

## フレイル予防の料理教室

健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか？

【とき・内容】

1回目 6月30日（火）10時～12時

『知りたい！シニア世代の食育』

2回目 9月15日（火）10時～12時

『楽しく腸活！』

※食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食

【対象者】おおむね65歳以上の方及びそのご家族（ご家族の年齢は問いません）

【場所】千年交流館 実習室（調理室）

【持参物】エプロン、三角巾（大判のハンカチなど）、ふきん、筆記用具、マスク

【申込み先】

※締め切りは、実施日の1週間前まで

※申込みが5人未満の場合は、中止します。

その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主催：福山市食生活改善推進員協議会

参加無料



### 場所 沼隈支所（4階会議室）

2026年 4月17日（金）	10月16日（金）
5月15日（金）	11月20日（金）
6月19日（金）	12月18日（金）
7月17日（金）	2027年 1月15日（金）
8月21日（金）	2月19日（金）
9月18日（金）	3月19日（金）
時間 13:00～16:00（受付15:30まで）	

## 行政相談

内容 行政全般に対する苦情や意見、要望など

※ 相続・成年後見など老後の心配ごとにも相談できます  
 担当 総務大臣（中国四国管区行政評価局）から委嘱された行政相談委員

困ったら、ひとりで悩まず、まずご相談を!!  
 相談は無料・秘密は厳守されます

問合せ先 福山市市民生活課  
 ☎（084）928-1050

