

山南交流館だより

発行 福山市山南交流館
 福山市沼隈町中山南7479番地
 電話 084-988-1981
 (月～金 8:30～17:00 土 8:30～12:15)
 sanna-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



6月行事予定(ま)まちづくり事業(サ)サークル活動(交)交流館事業		
2日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
3日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
7日(日)	(サ)編み物	13:30～
	(ま)自主防災協議会総会	10:00～
8日(月)	(サ)さなえ会(民謡)	13:00～
	(ま)第2回まちづくり運営委員会	20:00～
9日(火)	(サ)椿(3B体操)	10:00～
10日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(サ)ぶどうサークル(気功)	13:00～
12日(金)	(交)交流館運営委員会	19:30～
13日(土)	(沼隈病院)予防医学講座	11:15～
15日(月)	(サ)さなえ会(民謡)	13:00～
16日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
	(ま)第3回健康体操	13:30～
17日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(サ)ぶどうサークル	13:00～
19日(金)	(交)人権学習推進協議会委員会	19:30～
20日(土)	(サ)スイートピー(フラワーアレンジメント)	10:00～
23日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
24日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
26日(金)	(サ)ぶどうサークル(気功)	13:00～
	(市)第1回シニア食生活改善教室	10:00～
27日(土)	(交)人権学習推進協議会研究委員会	19:30～
27日(土)	(沼隈病院)予防医学講座	11:15～
7月行事予定(ま)まちづくり事業(サ)サークル活動(市)福山市		
1日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
7日(火)	(サ)編み物	13:30～
	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
8日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
13日(月)	ふれあいカフェさんな	10:00～
	(ま)第3回まちづくり運営委員会	20:00～
14日(火)	(サ)椿(3B体操)	10:00～
15日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
18日(土)	(サ)スイートピー(フラワーアレンジメント)	10:00～
21日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
22日(水)	(サ)さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
25日(土)	(交)人権学習推進協議会総会	19:30～
	(交)人権問題講演会	20:00～
28日(火)	(サ)椿(3B 体操)	10:00～
29日(水)	ふれあいカフェさんな	10:00～

参加費
無料

フレイル予防の料理教室

食生活改善推進員による講義と調理デモンストレーションを行い、ご紹介したレシピの試食をしていただけます。

楽しく食生活のポイントについて、学びましょう。

■日時:6月26日(金)10:00～

■場所:山南交流館

■内容:『知りたい!シニア世代の食育』～健康づくりは日々の食事から～

■申込み・問合せ 電話988-1981(山南交流館)

■申込み締切:実施日の一週間前まで

※申込みが5人未満の場合は中止します。その場合は連絡をいたします。

※当日、体調不良の方のご参加はご遠慮ください。

■対象者おおむね65歳以上の方やそのご家族
(ご家族の年齢は問いません)

沼隈 × 内海

まちづくりデザイントーク

まちの未来を考えるシンポジウム

講演

「関係人口とまちづくり」
島根県立大学
田中輝美 准教授

事例紹介

「つばめ若者会議」
新潟県燕市

地域活動紹介

沼隈神楽団
和太鼓響組

パネルディスカッション

ファシリテーター 福山市立大学 宮前良平 准教授
沼隈町・内海町から1人ずつ

入場無料
どなたでもご参加いただけます

先着 **500人**
参加記念品あり

詳細はこちら

日時: 2026年6月28日(日) 13:30～16:30(開場13:00)

場所: 沼隈サンパルホール(福山市沼隈町草深1890番地4) あり

問合せ先 南部地域振興課 (084) 980-7713 | 申し込み 電話・二次元コードから

移動図書館 のぞみ号 932-7222 (移動図書館)

■日時:6月17日(水)14:15～14:45
 ■場所:山南交流館前、一人15冊まで借りられます。
 ★7月は15日(水)です。

2026年度(令和8年度)市税納期限

■国民健康保険税 全期 7月31日(金)
 固定資産税・都市計画税 7月31日(金)
 詳しくは福山市ホームページへ 福山市 納税課 保険年金課
<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp>

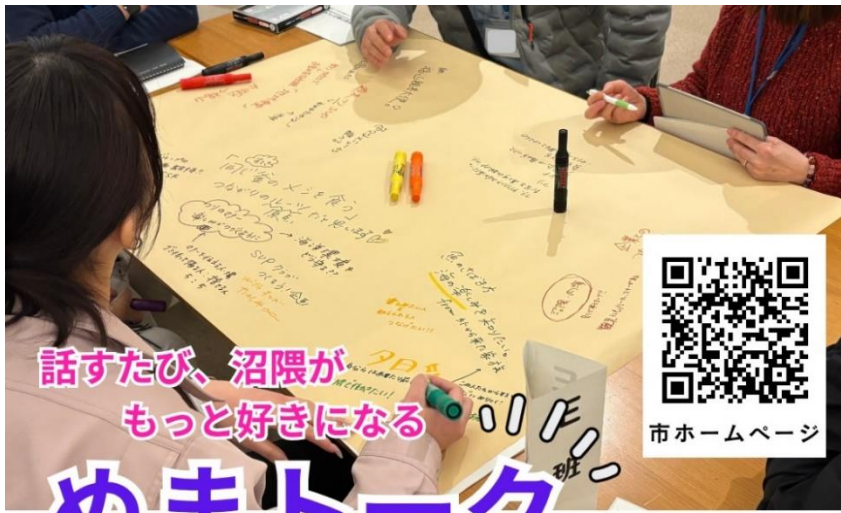
2026年度交流館運営委員会 988-1981 (山南交流館)

■日時:6月12日(金)19:30～
 ■場所:山南交流館 視聴覚室
 ■内容:・運営委員委嘱
 ・2025年度事業報告並びに2026年度事業計画
 ・その他

第3回 健康体操(毎月1回) 988-1981 (山南交流館)

■いつまでも若々しく健康でありたい!
 筋力アップ体操!多くの皆さまのご参加をお待ちしています。
 ■日時:6月16日(火)13:30～
 ■場所:山南交流館 視聴覚室
 ★申込は不要です。
 主催:山南学区まちづくり事業(福祉を高める会)





話すたび、沼隈が
もっと好きになる

ぬまトーク

2026年度参加者募集

- 内容** 気軽に、様々な立場の人が集まって沼隈地域をもっと面白くする話し合い
- 対象** 次のいずれかの人
 - ・沼隈に住んでいる人
 - ・沼隈に関わりがある人
- 開催予定** 第1回 8月10日(月) 18:30~20:30
※場所は後日決定、複数回実施予定

【申込み】 ホームページもしくは電話で申し込み (7月15日締切)
福山市 南部地域振興課 Tel. 084-980-7713

第2回体育部会



■5/9(土)
体力測定会の進行・測定内容・スタッフの分担について、綿密な打合せが行われました。

第2回健康体操



■5/19(火)
第2回目の「筋力アップ」体操を行いました。日常生活で転ばないように、筋肉量のアップをめざして椅子を使って運動をしています。

~年一回の体力チェック 2026年度 体力測定会 ☆☆☆☆☆~



しっかりもって「上体おこし」



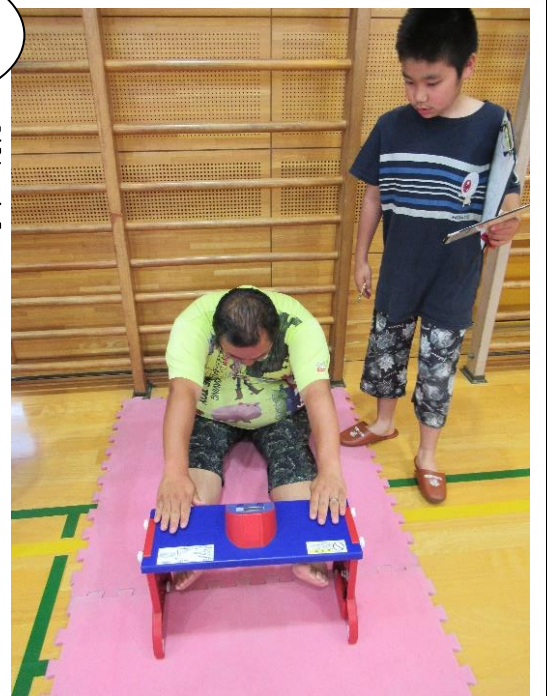
発見!! 熱烈なSANNAN人

2年前

長寿健康バカがばっこ



回数にチャレンジ「回復横跳び」



■5/23(土)
2026年度の体力測定会が行われました。和気あいあいとした雰囲気の中、小学生、保護者、地域住民が、今の自分の体力がどの程度なのかを知る機会となりました。2024年度に行った第1回体力測定会に来られた地域住民の方の参加もあり、2年前と現在の体力の差を比較してどうだったでしょうか?日々の健康づくりの一環となればと思います。

第1回小地域ネットワーク研修会



■5/22(金)
2026年度「第1回小地域ネットワーク研修会」が行われました。福山市社会福祉協議会職員から福山市の状況の説明、見守り活動について、その他の内容での研修会が行われました。

2026年度 山南学区防犯組合総会



■5/25(月)
2025年度報告並びに2026年度の議案は全て可決されました。今年度も6月から夜間パトロールが開始されますので、ご協力よろしくお願いいたします。
福山市市民生活課桑田防犯専門員による「特殊詐欺被害の現状と防止策」について講演がありました。被害にあうと人生が一変することから、電話、メールでお金のお話がでたら詐欺だと疑い、落ち着いて誰かに相談しましょうと話されました。

2026年度 敬老行事説明会



■5/26(火)
2026年度「敬老行事説明会」が行われました。今年度も各自治会単位で開催を予定しています。敬老行事の実施スケジュールの確認と、昨年度との変更点や留意事項などの説明がありました。

2026年度の山南学区の敬老対象者(77歳以上)は478人です。