

キラキラ しんいち

第195号

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



ひんいちろう

発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRです！



2026 KIRA KIRA

日時：8月1日(土) PM6:00~
場所：新市小学校グラウンド
主催：しんいち夏まつり実行委員会

夏まつり実行委員会では、暑さを吹き飛ばすイベントになるよう準備を進めています。

今年の出演団体は、新市小学校3、4年生、中央中吹奏楽部OB会、EKIダンスアカデミー、スポーツクラブ Big Run キッズダンス、備後しんいち鬼炎太鼓のみなさんです。出店バザー、盆踊り、お楽しみ抽選会と盛りだくさんの内容です。

詳しくは、7月上旬配布の抽選券付きチラシで、ご案内します。



備後しんいち鬼炎太鼓



新市中央中吹奏楽部 OB会



EKIダンスアカデミー



スポーツクラブ Big Run
キッズダンス



7月上旬発行のチラシ
左下抽選券を切り取り、ま
つり当日に持ってきてく
ださい。

8時30分までに本部テ
ントの抽選箱へ入れてく
ださいね。

北部市民センター多目的ホールの呼称決定



福山市公共施設の利活用に関する民間提案制度「自由提案型」を活用し、北部市民センター多目的ホールの呼称が決まりました。よろしくお願ひします。

【呼 称】 北部市民センター三島産業サッサカホール

【パートナー】 三島産業株式会社

【契約期間】 2026年(令和8年)4月1日~5年間

問い合わせ 北部市民サービス課 084-976-8800

参加費 こども 無料
おとな 200円～

メニュー
ワンプレート30食

こども食堂 モグキッチン

日時 7月11日(土)

12:00～14:00提供

場所 新市交流館 会議室

『こども食堂 モグキッチン』
はこどもだけでも安心して来る
ことができる場所です。

みんなで、あたたかいごはん
を食べ、地域の人たちと触
れ合える居場所づくり、地域
の中で安心できるあたたかい
家の団らんをめざします。

※30食限定 なくなり次第終了となります。
※予約制ではございませんので直接おいでください。
※アレルギー対応はしておりませんので、ご了承ください。
※飲み物は持参してください。

おなかも心も、あたたかく こども食堂モグキッチン ボランティア募集

♡♡こんな方を待っています♡♡

- ♡野菜のカットや簡単な調理を手伝ってくださる方
- ♡こどもたちとおしゃべりしてくださる方
- ♡地域のつながりを作りたい方
- ♡月1回、数時間だけでも大歓迎!

場所 新市交流館 調理実習室・会議室
申込み Instagram の DM から ⇒⇒

特定非営利活動法人モグキッチン

(理事長: 光成)



こども食堂 モグキッチン



MOGU_KITCHEN_OFFICIAL

花のある暮らし 花職人 ユミ

～お花は、あなたの人生を
豊かにします～

今月のお花は、ふわふわと煙が漂うようなスモークツリーを
紹介します。

初夏になると枝先に細かな花柄が広がり、まるで木全体が霞
に包まれたような幻想的な木。その姿から「煙の木」とも呼ば
れ、庭木としても切り花としても人気があります。

スモークツリーの花言葉は「賢明」「賑やかな家庭」「はかない
青春」。特に「賑やかな家庭」という花言葉は、たくさんの花柄
が寄り添いながら大きな煙のような姿になることに由来すると
いわれています。

一本飾るだけで空間が華やぎ、人が集まる場所を優しく
彩ってくれる花です。実はふわふわの部分は花びらではな
く、花が終わった後に伸びた花柄なんです。

小さな花は目立ちませんが、その後に現れる姿こそがス
モークツリー最大の魅力です。

自然の美しさって不思議ですね。生花の状態では軽やか
な動きを楽しめ、ドライフラワーにするとまた違った表情
を見せてくれます。ふわわりと広がる優しい煙のような姿
を眺めながら、ゆっくりと季節を味わってみましょう。

今回はスモークツリーを使ったアレンジをご紹介します
ね。スモークツリーはふわふわを潰さないようにさしま
しょう。あなたもリビングにスモークツリー飾って下さいね。



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.94)

「これからの人生をどう生きる？」
～梅雨だからこそ始めたい！ 思い出整理
写真や思い出の品が教えてくれること～

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。

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと外出する機会も減り、家で過ごす時間が増えますね。そんな時期だからこそ、おすすめしたいのが「思い出整理」です。

整理と聞くと、片づけや断捨離を思い浮かべる方もいるかもしれませんが、今回おすすめするのは「捨てるための整理」ではありません。これまでの人生を振り返りながら、自分の大切な思い出に出会う、大切な時間に変えるコツをお伝えします。

◎思い出には人生の宝物が詰まっている

押し入れやタンスの中に、昔のアルバムや手紙、旅行の記念品などはありませんか。久しぶりに開いてみると、「こんなことがあったなあ」「この時は本当に楽しかったなあ」そんな記憶がよみがえります。写真一枚にも、その時の景色や会話、人とのつながりが詰まっています。思い出整理は、物を整理するだけでなく、自分の人生を振り返る、大切な時間でもあるのです。

◎無理に捨てなくてもいい

思い出整理で大切なのは、無理に捨てようとしないことです。「いつか整理しなければ」と思うと気が重くなります。

まずはアルバムを一冊見るだけ。引き出しを一つ開けるだけ。そんな気軽な気持ちで十分です。懐かしい写真を見ながら家族や友人との出来事を思い出すだけでも、心が温かくなります。時には、忘れていた夢や大切にしていたこと、大切だった人を思い出してみませんか。

◎これからの人生を考えるきっかけに

思い出整理をしていると、「自分は人との出会いに恵まれてきたな」「家族との時間が一番大切だったな」など、自分が大切にしてきたものが見えてきます。そして、それはこれからの人生をどう過ごしたいかを考えるヒントにもなります。これからも会いたい、もう一度会いたい人は誰ですか？ 残しておきたい思い出は何ですか？ これから挑戦したいことはありますか？

そんなことを考える時間は、人生をより豊かにしてくれます。

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。梅雨で自宅での生活が多めのこの時期。自宅にいても、誰かに会える。

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。



5月29日から、気象庁による

新しい防災気象情報の運用が開始 されました！

- 防災気象情報（河川反乱、大雨、土砂災害、高潮）を5段階の警戒レベルで発表します。
- 情報名称そのものにレベルの数字を付けて発表します。（例：レベル4大雨危険警報 等）
- 河川氾濫等に関する情報は、洪水予報河川のみを対象とした河川ごとに発表します。
- 大雨や土砂災害に関する情報が発表された際、危険度が高まっている地域を確認するにはキキクルを活用してください。
- 気象防災速報は、テレビ、ラジオ、インターネット、防災アプリなどを通じて伝えられます。情報入手手段の確認をしておきましょう。



キキクル 検索

避難のタイミングは、レベルで判断！

	河川氾濫 1級河川などの大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	高潮 海水面の上昇や波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
----- <警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！> -----					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

非常持ち出し品を準備しよう！

「ローリングストック」
がお勧めです！

分類	項目
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食(缶詰・レトルト食品など)
	<input type="checkbox"/> あめ・チョコレート <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> ()
生活用品	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール袋
	<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 予備電池(モバイルバッテリー)
	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ・紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ()
医療・衛生用品	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> お薬手帳
	<input type="checkbox"/> 処方箋 <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()
感染症対策用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> アルコール手指消毒薬
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭も) <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(個人番号カード)
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 作業用綿手袋 <input type="checkbox"/> 長袖上着 <input type="checkbox"/> 長ズボン
	<input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 雨がっぱ <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()
避難用具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 防災頭巾 <input type="checkbox"/> ()
ペット用品 <small>※ペットがいる場合</small>	<input type="checkbox"/> ケージ <input type="checkbox"/> リード <input type="checkbox"/> ペットシート <input type="checkbox"/> 餌・水 <input type="checkbox"/> ()