

7月



2026 年（令和8年）7月1日 第40号

うつみ交流館だより

utsumi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行 内海交流館（電話 084-986-3722）

ホームページの
二次元コードです！

社会教育活動事業

ココロもカラダも健康にいきいきライフ

～応急処置の方法～

そのとき、あなたが
AEDを使えれば…

- 内 容
- ・AED使用訓練
 - ・骨折の応急処置
 - ・外傷の応急処置

いざという時のために、救命の手順を知っておくことは大切です。
ぜひご参加ください。

◇日 時 7月14日（火） 13：30～

◇場 所 内海交流館

◇講 師 濱田 圭市さん（沼隈病院一般病棟 師長）

◇申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722



困ったらひとりで悩まず行政相談

★日 時 7月17日（金） 13：00～16：00

毎月第3金曜日に行います。
次回は8月の予定です。

★場 所 内海交流館

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）で申込みをしてください。

ふれあい・いきいきサロン

サロン名	日時	主な内容
楽々会（1・2区） 楽友会（3・4区）	7月13日（月） 10：00～12：00	出前講座（むつみ苑）
イロハ会（5～7区） 二葉会（8・9区）	7月 1日（水） 10：00～13：00	昔ばなし お話会
あんずの会（南）	7月 8日（水） 10：30～12：30	七夕（笹飾り） まりデイサービス内海 による「出前講座」
さくらんぼの会 （町・平）	7月14日（火） 10：30～12：30	七夕（笹飾り） 田島駐在所による「防 犯講習」
大浦福祉会	7月13日（月） 11：00～14：00	健康体操・七夕

状況により、中止となる場合もあります。

生涯学習講座

革細工

牛革に様々な刻印を使って自由にデザインをして、オリジナルの
小銭入れを作しましょう。

◇日 時 7月21日（火） 13：30～15：30

◇場 所 内海交流館

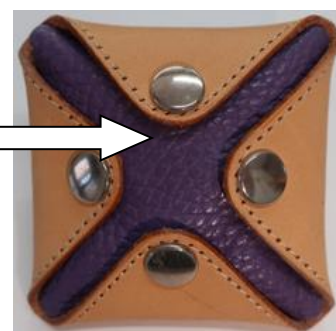
◇講 師 三島 健さん（株式会社クラフト工房カーフ）

◇参加費 1,500円

◇定 員 12人

◇締切り 7月14日（火）

中の色が3色から選べます。
水色・黄色・オレンジ
申込みの時に伝えてください。



← 7cm →

↑
7
cm
↓

◇申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722

団体別学習事業

明るく住みやすいまちづくりのための人権

音楽で認知症予防

～音楽を楽しみながら脳のトレーニング～



昔なじみの曲を聴いたりすることで、脳の活性化が期待できます。
手遊び歌と動作を一緒に行ったり、みんなで歌ったり、演奏したり、
音楽の力を体感しましょう。ご参加お待ちしております。

◇日 時 7月10日（金） 13：30～

◇場 所 内海交流館

今回は
♪われは海の子 ♪南国土佐を後にして
♪ソーラン節 ♪知床旅情 などの曲で
脳のトレーニングをする予定です！

◇講 師 木村 美津子さん
（日本音楽療法学会認定 音楽療法士）

◇申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722

高 め よ う 人 権 感 覚 確 かな 未 来

移動図書館「のぞみ号」のお知らせ

今月の移動図書館

日時7月8日（水）
14：10～15：00

場所内海支所（うつみ市民交流センター）

初めての人も、簡単な手続きで
借りることができます。

今年もばっちりゴキブリ対策できました！

5月27日（水）内海交流館の調理室で、ホウ酸団子づくりを行いました。毎年参加してくれているベテランさんも多いので、開始時間になる前から準備が始まり…、一人ひとりがそれぞれ作るのではなくグループに分かれて作るため、手際よくあ～っという間にできあがりしました。

このホウ酸団子、本当によく効くんです。来年こそはと思っている方おられましたらまたの機会にぜひご参加くださいね。

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 気功ふくろう 9：30 気功すいせん 11：00
5 	6 元気体操 13：30	7 内海ピンポンクラブ 10：00 パン教室 10：00	8 館ワックス掛け	9 3B体操 10：00 うつみ俳句会 13：30	10 音楽で認知症予防 13：30	11 気功ふくろう 9：30 気功すいせん 11：00
12	13 元気体操 13：30	14 内海ピンポンクラブ 10：00 応急処置の方法 13：30	15 笑唱会 13：30	16 そば打ち会 9：30	17	18 チャレンジ広場 9：30
19	20祝日	21 内海ピンポンクラブ 10：00 革細工 13：30	22	23 3B体操 10：00	24 	25 気功ふくろう 9：30 気功すいせん 11：00
26	27 元気体操 13：30	28 内海ピンポンクラブ 10：00	29	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）

【六月作品】

夏蝶や地獄極楽南無阿彌陀仏
神原南無恵

飛蝗飛ぶ牛舎の前の青き空
村上天女

藤椅子や父母の座りし日は遠く
村上 薫

スクワットする球児の輪夏に入る
中尾 文江

ヨチヨチと祖父に駆け寄る夏帽子
渡辺 歌栄

去り人か窓辺に止まる夏の蝶
渡辺 貞子

夏の蝶長崎の地で舞ひ舞ひて
渡壁 悠荷

墓苑へとさつき満開道続く
渡壁 良陽

認 め 合 お う み ん な 違 っ て あ た り ま え