

のとはらだより

発行 第258号 (8月号)

＊ 暑中お見舞い申しあげます ＊

第21回

能登原ふれあいまつり

と き 10月 9日(金)・・・展示発表(9～11日)

11日(日)・・・ステージ発表他

ところ 能登原交流館

参加者募集!

◎ 展示発表への出展者

◎ ステージ発表への出演者

◎ 出 店

8月31日(月)午前中までに直接交流館へ

お申し込みください。

たくさんの参加をお待ちしています。

申込み・問合せ先

能登原交流館 TEL987-4460

主催 能登原ふれあいまつり実行委員会

熱中症に注意!!

福山市では、
熱中症特別警戒アラートが発令された場合、危険な暑さから避難できる場所として、市が指定したクーリングシェルター（暑さをしのぎ涼むための施設）を開放するので利用してください。指定施設の入り口にはクーリングシェルター・マークを掲示しています。お出かけの際や、体調に不安を感じたときなどに、気軽にお立ち寄りください。
(※能登原交流館も指定されています。)

移動図書館車

『のぞみ号』が
来るよ!

と き 8月18日(火)

11:10～11:40

ところ 能登原交流館

読みたい本は予約することも
できるよ!

どうぞご利用ください!

「ぬまトーク」の意見交換から生まれた
沼隈で輝いている人を紹介するコーナー

知ってほしい!
応援したい!

VOL.1

沼隈キラリ☆人



ぬまうち食堂
(前・ぬまくま地域食堂)
鈴木麻衣子さん
すずき まいこ



私のおすすめ図書

「窓ぎわのトットちゃん」
著者：黒柳徹子
出版社：講談社

教育移住を柔軟に考える
ようになった私の人生の
ルーツになった1冊。

「ぬまうち食堂」メンバーの鈴木麻衣子です。2022年、私は縁もゆかりもない福山へ教育移住してきました。まずは福山の魅力を知るため、ラジオパーソナリティーに挑戦。大都市で生まれ育った私にとって、特に沼隈町や内海町の豊かな自然や文化は大きな魅力であり、日々多くの感動をもらっています。2025年には「ぬまくま地域食堂」(本年度より「ぬまうち食堂」)を主軸メンバーで立ち上げることに。地域の個人・団体・企業・法人の皆さま、そして全国からの教育移住者と共に移動・訪問型の地域食堂をスタートしました。合言葉は「みんなでごはん」。地域の食卓を囲みながら、人と人、人と地域をつなぐ活動を展開しています!

作成：チーム沼隈キラリ☆人

問合せ：084-980-7713 (南部地域振興課)

次回をお楽しみに! /

フレイル予防の料理教室

身近な材料で簡単にできるレシピを、ご紹介します!

日時

9月17日(木)10時00分～

内容

『楽しく腸活!』

いきいきと暮らすためのヒント!

～必見!便秘予防編～

【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)

【持ち物】エプロン、三角巾(大判のハンカチまたは手ぬぐいでも可)、
ふきん、筆記用具、マスク

【会場】能登原交流館

【申込み・問い合わせ先】能登原交流館 TEL987-4460

主催：福山市食生活改善推進員協議会

参加費

無料

能登原交流館

TEL: 084-987-4460

住所: 福山市沼隈町能登原1589番地7

E-Mail: notohara-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



↑こちら



福山市のホームページでも最新号と前月分の交流館
だよりをご覧になれます!
スマートフォンやパソコンで見てください。
←こちら

能登原の地域紹介動画が、ご覧になれます。
ぜひ見てみてくださいね! →

YouTube

能登原 ひとまちふくし

検索





2026年（令和8年）

8月の行事予定

第258号

日	月	火	水	木	金	土
						1
						健康体操～大学～
2	3	4	5	6	7	8
			ヘルシー料理～大学～	そば道場～大学～		
9	10	11 山の日	12	13	14	15
阿伏兔花火大会 20:00～						
16	17	18	19	20	21	22
		いきいきサロン 10:00～ 移動図書館のぞみ号 11:10～ 健康体操～大学～	編み物～大学～		パン作り～大学～	
23	24	25	26	27	28	29
	多肉&器作り ～大学～	まちづくり定例会 19:30～		さわやか体操教室 13:30～		
30	31					

今月は立河内・本谷・頼路地区対象です！
内容は、『**チェアヨガ**』です！参加お待ちしております！

※点線で折ると1か月分を冷蔵庫などに貼りやすいですよ

9月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			ヘルシー料理～大学～	そば道場～大学～		健康体操～大学～
6	7	8	9	10	11	12
			移動図書館のぞみ号 11:10～ 編み物～大学～	さわやか体操教室 13:30～	パン作り～大学～	
13	14	15	16	17	18	19
		いきいきサロン 10:00～ 健康体操～大学～		第2回目 シニア料理教室 10:00～		
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24	25	26
		まちづくり定例会 19:30～		さわやか体操教室 13:30～		
27	28	29	30			
	多肉&器作り ～大学～					