

戸手交流館だより



第40号
2026年(令和8年)8月1日発行
戸手交流館
Tel: 0847-52-5539
✉ tode-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



暑中お見舞い 申し上げます



連日、厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
今年は例年以上の酷暑となっておりますので、どうぞ無理なさらず、
水分や休息を十分にとりながら、お身体を大切にお過ごしください。



“1945年8月8日の「福山空襲」を心にとめ、平和の大切さについて考えます。”

2026市民平和のつどい・第72回市民平和大会

日時：8月8日(土) 13時～16時

場所：まなびの館ローズコム
(福山市霞町一丁目10番1号)

内容：■オープニング

ひとりー羽披露

平和非核都市福山宣言

紙芝居「母と子の八月八日」読み語り&歌

■平和の思いを紡ぐメッセージの発信(動画)

児童、生徒の学習発表

戦後80年福山空襲語り部アーカイブ映像

■絵本の読み聞かせ

■映画上映

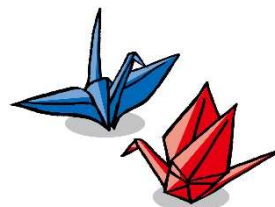
■体験コーナー：平和カルタ、ジャンボ折り鶴

その他：スタンプラリー、まちパス対象事業(18歳未満のこどものみ)

入場料：無料

今年も「参加型」で実施！

「発表の場」であり、「学びの場」
思いを伝え、みんなの気持ちがつながっていきますように・・・



講座のご案内 ✨ いきいき ✨ 教室

① いつまでも歩けるからだづくり
～脳トレ、姿勢、元気な足～

日 時 9月29日(火) 13:30～15:00 (予定)

会 場 戸手交流館 集会室

講 師 丸山 隆さん(健康運動実践指導者・所属 福山ライフサービス(株))



② とときどき入院、ほほ在宅 今後の福山の医療・介護について

日 時 10月9日(金) 10:00～11:30 (予定)

会 場 戸手交流館 集会室

講 師 伊藤 郁恵さん(保健師・看護師・

所属 脳神経センター大田記念病院)



①・②とも詳細については、別途配布の案内をご覧ください。

申し込みは、交流館窓口もしくはお電話にて(電話 0847-52-5539)

シニア食生活改善料理教室

フレイル予防の料理教室が開催されました

7月10日(金)、戸手交流館実習室で食生活改善推進員さんのご指導による『**知りたい! シニア世代の食育**』をテーマに行われました。

参加者は、初めにこの時期に注意が必要な食中毒に関することと当日のメニューの説明を受け、3つのグループに分かれて手際よく料理を作られました。



完成!!

蒸しなすは
レンチンで
楽ちん♡

* 鮭の彩り照り焼き【主菜】
* 蒸しなすとツナのマリネ【副菜】
* シトロンムース【デザート】
* ごはん【主食】



メインの鮭は
白身魚や鶏肉
でもOK!

お酢を使うので、ほどよい
酸味があって食が進みます。
暑い夏におすすめ!

シニア食生活改善教室2回目のご案内

2回目が9月11日に行われます。若干の空きがあります。参加ご希望の方は、9月3日までに戸手交流館窓口もしくは、電話にてお申し込みください。

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～

時 間: 10:00～12:00 (受付 9:45)

場 所: 戸手交流館 実習室

問合せ先: 戸手交流館 電話 52-5539

さっぱりして
家で作ってみよう

がまんしよう! がんばろう! と思わず、自身の身を守りましょう!!

熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の

前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが
発表されました。
明日は熱中症予防行動を
徹底しましょう。

SNS



防災無線

熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、**最悪の場合は死に至る疾患**ですが、右のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!

エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう



熱中症のリスクが高い方に声掛けをしましょう

- 高齢者、こども、持病のある方、肥満の方、障がい者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分・塩分補給を行うよう、声かけしましょう。

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめな水分・塩分を補給しましょう(1日当たり1.2Lが目安)
- 涼しい服装にしましょう。

外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。

外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期しましょう。

暑さ指数(WBGT)を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

【環境省熱中症警戒アラート 全国運用中! (リーフレット) を参考に、福山市戸手交流館で作成】

手話通訳
あります

地域別住民学習事業

地域を考えるつどいのご案内

学習テーマ: 安心安全なまちづくり

～住み慣れた地域で暮らしたい～

9月19日(土) 19:00~20:00(予定)

対象: 主に下戸手自治会 会場: 下戸手会館

9月26日(土) 19:30~20:30(予定)

対象: 主に中戸手自治会 会場: 中戸手会館

上戸手自治会の方は、どちらかご都合のよい会場へご参加ください。

主催 戸手学区人権教育推進協議会・戸手交流館

主管 戸手学区自治会連合会

※詳細については、開催案内を後日各戸配布します。



第26回中戸手メダカ祭り 青和太郎太鼓演奏

日時: **8月23日(日)**

9:00~12:00(雨天決行)

場所: **中戸手会館** (中戸手老人集会所)

主催: 中戸手メダカ祭り実行委員会



その他詳細については、実行委員会から配布のご案内をご覧ください。



キャンディーローズフクヤマを迎えました

2025年、第20回世界バラ会議福山大会を記念して開催した「ばらの新品種国際コンテスト」で大会記念ばらに決定したばら。愛称は全国から公募し、投票により決定しました。オレンジにピンクの覆輪で、病害虫に強く、開花連続性が高いばらです。



7月2日、福山市ばらのまちづくり課より、戸手学区まちづくり推進委員会へ団体協力の感謝記念として贈られました。頂いたばらは、戸手交流館玄関前に植えています。新苗なので、今は花を咲かせることなく株を育てているところです。秋には、たくさんの花が咲くことと思います。交流館にお越しの際にはぜひご覧ください。

移動図書館のぞみ号

8月21日(金)

9月15日(火)

11:10~11:50

戸手交流館

とでふれあいプラザ

駐車場

貸出カードがあればどなたでもご利用いただけます。カードをお持ちでない方も、ご本人が確認できるものがあればすぐに作れます。

