

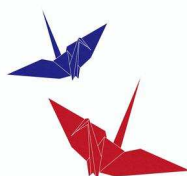
キッズスペースにおいでよ

利用時間 平日 9:00~16:50
土曜 9:00~11:50
※12:00から13:00を除く
対象者 小学生以下 未就学児は保護者同伴

みんなで なかよく つかおうね!

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: 1945年8月8日の「福山空襲」を心にとめるとともに、
平和の大切さや人権の尊さについて考える。
入場料: 無料
問合せ: 福山市多様性社会推進課 ☎928-1006



フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

- とき 8月20日(木) 10:00~12:00 13:30~15:30
(※いずれの時間も内容は同じ)
- ところ 福山すこやかセンター
- 対象 おおむね65歳以上の市民
- 定員 先着各15人(予約が必要)
- 持参物 飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、
裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

回数制限をなくし、5回目以降の方も参加していただけるようになりました。

他の日程や会場は
こちらから↓



<申込先> 健康推進課(8/3から受付)
電話: 084-928-3421



「フレイル予防ローラ」

健康体操サロン 毎週火曜日

8月の健康体操サロンはお休みします
次回は9月8日(火) 10:00~です

いつまでも だいじにするよ おともだち

2026年(令和8年)8月1日 第48号

東交流館だより

発行: 東交流館 福山市東町三丁目7-53 ☎925-4264

Email: higashi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



Web版はこちら

平和コンサート

・とき 8月22日(土) 9:30~

・ところ 東交流館 大会議室

・出演 中央中学校ブラスバンド部
福山市立大学附属こども園
マンマ・ヴォーチェ

・福山空襲80年~8月8日の記憶をつなぐ~
「福山空襲語り部 記録映像」上映

みなさんで
平和を願うコンサートに
しましょう。
お誘いあわせのうえ、
ぜひお越しください。

主催 東学区まちづくり推進委員会
東学区青少年育成員協議会
東学区人権教育推進協議会

東学区民グラウンド・ゴルフ(ナイター)大会

主催 東学区まちづくり推進委員会・東学区体育会

申込
必要

●とき 8月29日(土)
講習会 17:00~17:30
受付 17:00~
開始 18:00

●ところ 東小学校 グラウンド
●対象者 東学区民の小学生以上(小学生は保護者同伴)
※飲み物・タオルなど、暑さ対策の準備をお願いします。



グラウンド・ゴルフはルールが
簡単ですよ。
用具は準備します。



別紙回覧あります

申込
必要

知って安心！ 介護が始まる前に知っておきたいこと

何から始めたら？ どこへ相談したら？を一緒に考えましょう

- ・と き 9月3日（木） 10:00～
- ・ところ 東交流館 大会議室
- ・講 師 福山市地域包括支援センター三吉
- ・定 員 20人
- ・参加費 無料
- ・持ち物 お茶など

申込期限
8月27日(木)

食生活改善推進員による＜講義と調理実習＞を行います。
主催：福山市食生活改善推進員協議会

申込
必要

シニア料理教室 『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～

メニューは・・・ さつまいもと金時豆ごはん・厚揚げキムチーズ
塩麴スープ煮・ポテサラ風おからサラダ



申込期限
8月28日(金)

- と き 9月4日（金） 9:30～
- ところ 東交流館 実習室
- 対象者 おおむね 65 歳以上の方 及びそのご家族
(ご家族の年齢は問いません)
- 定 員 20人
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具・マスク
※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。



前回は
フレイル予防メニューを
作りました！

普通救命講習会のご参加 ありがとうございました



福山北消防署の方から、心肺蘇生や応急手当について学びました。
また、グループに分かれ、一人ひとりが AED の基本的な使い方を演習しました。

ごほうつく

東交流館施設利用者学習会を開催し、まず、施設を利用する際の注意事項について説明しました。東交流館は、昨年、2,481 件、31,122 人の利用がありました。今年度も皆さんで大切に利用しましょう。

次に、児童文学作家・くすのきしげのりさんに、絵本に込められた思いを通して、私たちが大切にしたいことをお話ししていただきました。

「一人ひとりがみんな大切 ～作品に託す願い～」をテーマに、何度も繰り返された言葉は、「想像する力」と「共感する力」です。

人の心は、その時々状況によって揺れ動くもの。その心の変化に気づける人でありたい。

また、物事を、固定観念や先入観、偏見にとらわれず、多様な視点で捉え、影の部分を見落とさないおとなでありたいと語られました。

2026 (令和8) 年度 市税納付一覧表

税 目 納期限	市・県民税 (普通徴収)	固定資産税 ・都市計画税	国民健康 保険税
8月31日(月)	2期		2期
9月30日(水)		3期	3期
11月 2日(月)	3期		4期
11月30日(月)			5期
12月25日(金)		4期	6期
2027年(令和9年) 2月 1日(月)	4期		7期
3月 1日(月)			8期

市税納付は、
便利で確実な
口座振替で！



問い合わせ先：福山市 納 税 課
保険年金課

熱中症 予防行動を とりましょう！

熱中症警戒アラートをチェック！

見守り・声がけ！

適切にエアコンを使おう！

こまめに水分・塩分を補給！

熱中症は誰でも危険！油断は大敵です！

より詳しい情報は 熱中症予防情報サイト 検索



熱中症特別警戒アラートが
発表された場合は
東交流館を開放します。
開放時間：土、日、祝日を除く平日の
8：30～17：00