

常石交流館だより
2026年8月1日

つねいし

第39号

発行:
沼隈町常石 213
☎ 987-3839

E-Mail/
tsuneishi-krk@
city.fukuyama.hiroshima.jp



つねいしの海と大地と空を感じて豊かな心を育てよう.....

若い世代の力を得て、 今年も花火、打ち上げました！



常石まちづくり推進委員会

8月3日からの行事予定

8月3日(月)

◎常任委員会.....18:30～

◎まちづくり推進委員会...19:30～

8月9日(日)

◎二十歳を祝う会.....10:00～

～交流館でひと休み～

指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER



【クーリングシェルター (指定暑熱避難施設)について】

熱中症特別警戒情報が発表された際、危険な暑さから避難できる場所として市町村が指定する施設です。

指定したクーリングシェルターには施設入口などにクーリングシェルター・マーク(上図)を掲出します。

※常石交流館も指定されています。

交流館だよりを カラーで見よう！

スマートフォンやパソコンを使って、「交流館だより」がインターネットでも閲覧できるのはご存じですか？市ホームページの各交流館のページから、最新号から過去の交流館だよりまでを、いつでも、どこでも視ることができます。

常石交流館で検索または二次元コードからアクセスしてください。



←左の二次元コードから常石交流館ホームページへアクセスして、交流館だよりを探してみてくださいね。



いざという時に、AEDを使いましょう！

《社会教育活動事業》

7月6日(月)



のどに物を詰まらせたときの対処方法



7月6日、心肺蘇生の講座を開催し、福山市消防団女性分団を講師に迎え、胸骨圧迫とAEDの使用法を学びました。

救急車が到着するまで福山では、平均8～9分かかりますが、その間に心肺蘇生をすることによって、命をつなぐ可能性があります。胸骨圧迫は単三電池の長さくらい押すことや、AEDは音声ガイダンスに従ってやれば、無理なくできることを体験しました。

サークル活動や会議などでいざという時は、学んだことを思い出して、やってみましょう。



AEDの音声ガイダンスに従って！



熱中症にならないために～酷暑・真夏の過ごし方は～

① エアコンを活用しよう！

熱中症による救急搬送の約半数は屋内で発生しています。夜間の就寝中も熱中症のリスクは十分あるので、昼夜問わずエアコンなどを活用して温度調節をしましょう。

② こまめに水分と塩分を補給しよう！

熱中症予防には水分と塩分をどちらも補給することが大切です。塩分の補給には塩分タブレットや塩分を含む飲料水などを活用しましょう。特に、高齢者は暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるために積極的に補給しましょう。

③ 外出時には暑さを避ける工夫をしよう！

帽子をかぶったり日傘を活用することで、直射日光を避けましょう。こまめに休憩をとることも大切です。

④ 熱中症警戒アラートを意識しよう！

「熱中症特別警戒アラート」が発表された時には、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、ご利用ください。

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！油断は危険です！

より詳しい情報は 熱中症予防情報サイト 検索



今年の「敬老行事」は、

今年の敬老のお祝いは、対象となる77歳以上の方へ、記念品と常石ともに学園の児童たちが描いた手紙とともに、「つねいし交流広場」への招待状をお届けします。
会場に来ていただき、元気な児童や地域の人たちの笑顔に触れてみてください。誘い合っでの参加で、旧交も深めていただければと思います。
この機会に、ぜひお出かけください。

常石ともにまちづくり推進委員会

サークルの話題



交流館で活動しているコーラスグループ「ラ・フォンターナ」が、尾道で開催された「あじさいき」で美しい声を会場に響かせました。

当日（6月28日）は林芙美子の命日で、地元のフルートグループとコラボしたコーラスに、故人への思いを募らせた方も多かったのではないのでしょうか。

善行市民賞候補者の推薦をお願いします！

地域で明るく住みよいまちづくりに貢献されている人・団体の方・・・

「こんな人いるよ！」「こんな活動を長く続けている団体があるよ！」などありましたら、

常石交流館 ☎ 987-3839 までお願いします！

締切8月17日（月）

広島県 夏の交通安全運動！

～街頭啓発実施～
7月10日（金）

【運動期間】
7月11日～7月20日



夏の交通安全運動に伴い、常石ともに学園西側交差点を中心に「事故にあわない、起こさない」よう街頭啓発を行いました。「譲り合い ハンドル越しの 思いやり」を心にとめて、安全運転に努めましょう。

シニア食生活改善教室

7月10日（金）10時00分～

『知りたい！シニア世代の食育』



【主菜】鮭の彩り照り焼き
【副菜】蒸しなすとツナのマリネ
【デザート】シロムース

9人の参加で、楽しく、仲良く、おいしい料理ができました。参加者からは、「簡単にできた」「家にある材料でできそう」「時短でできる」などの感想が聞かれました。

今回は、9月11日（金）10時から開催しますので、常石交流館までお申し込みください。

新池広場の草刈り

7月11日（土）8:00～

災害時（津波）の避難場所である新池広場の草刈りを、自治会連合会で実施しました。当日は、西組・中組・東大神・東城山・開谷の自治会での作業となりました。暑い中での作業、大変お疲れさまでした。

作業後の新池広場



「めまトーク」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

沼隈キラリ☆人



今月のキラリ人は...
めまうち食堂
（前・めまくま地域食堂）
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。

「めまうち食堂」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「めまくま地域食堂」（本年度より「めまうち食堂」）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！

詐欺に要注意！



身近にも詐欺事件が発生しています！

父親が長電話をしているので、不審に思った娘さんが気をきかして、電話のスピーカーのスイッチをいれたところ、投資の電話でした。その内容から、投資詐欺と聞いた娘さんが「うちにはそんなお金はない！」と言って、電話を切ったそうです。

広島県内では、今年6月末までに423件の事件が発生しており、身近なこととして、この事案を参考に注意していきましょう。

【対策】

- ・不審に思ったら、一旦電話を切ること。
- ・警察・知り合い等に相談すること。
- ・お金の話が出たら詐欺です。相手の口車に乗らないこと。

2026年6月末現在の発生件数・被害金額

	広島県	福山西
件数	423	9
金額	30億5987万円	6460万円

被害に遭わないために

- 1 必ず儲かる投資はあり得ない
- 2 インターネット上の投稿や広告を安易に信用しない
- 3 連絡先が SNS のみの投資は極めて危険
- 4 振込先が個人口座は詐欺の可能性を疑う

つねいし夏まつり日和

7月11日（土）

つねいし夏まつりは「すごい！」

常石ともに学園にこどもが入学するのに合わせて、引っ越してきました。面識がなくても、お手伝い・ボランティアの急な参加がOK。参加したみんなが、「自分たちのまつり」として、手作りで作り上げていました。最後の打ち上げ花火も、福山市の大きな祭りにみられる豪華な大玉でないから、「自分たちのまつり」という身の丈幅にあう。ウィーアー・ザ・ワールドの歌が表すように、「つねいし：わたしたちが生きてる世界」なんだ、と思いました。（山口健一 談）



めまくまふれあいプラザ

開館：火、木、土 / 9～16時
☎ 987-1228

健康教室

追加プログラム

8月8日（土）10:00～11:30

8月18日（火）13:00～14:30

講師：㈱オフィスプロスタジオ

持参物：飲料水（お茶）、タオル
上履き（スリッパ可）

※動きやすい服装で参加を。

※無理せず身体を動かし、人と話し、毎日元気に過ごしましょう。

開催については、めまくまふれあいプラザへご確認ください。

ニコニコサロン

（第1・3火曜日）

主催：つねいし福祉を高める会

8月18日・9月1日

会場 めまくまふれあいプラザ

★開催日には、「いきいき百歳体操」を実施します。（10:00～10:30）

尚、ニコニコサロンは通常通り開催します。