

キラキラ しんいち

第197号

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>

しんいちろう

発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRです！



酷暑を吹き飛ばして、
夏まつりは大盛況!!

2026 KIRA KIRA

さる8月1日(土)に
新市小学校グラウンドにて
開催されました。

新市小3・4年生の南中
ソーランのパワーあふれる
演舞は、最高のオープニング
となりました。



新市小学校3・4年生の南中ソーラン



ポスターデザイン表彰
優秀賞 石田千果さん

EKIダンスアカデミーのキッズ



府中市を拠点に幅広い年齢層に対応した
ダンスレッスンをしている「EKIダンス
アカデミー」のキッズダンス。



インストラクターのダンスでは、
キラのあるダンスを披露、大き
な拍手と歓声があがりました。



BigRun キッズダンスと
スピングルウェルネスセンター キッズダンス
コラボステージ

BigRun では、「できた!」という喜びを積み
重ねながら、一人ひとりが自分らしく輝けるよ
うに、ダンスレッスンを通して取り組んでいる
とのことでした。

備後しんいち鬼炎太鼓

日本の心 大和の鼓動 鬼の如く炎の如く、
強く激しい演奏を体力の限界まで打ち鳴らす。
曲は「天真花」と「御三体けんか神輿太鼓」を
披露、勇壮なばちさばきに魅了されました。



備後しんいち鬼炎太鼓

令和8年熊本地震災害義援金へのお礼

会場内で協力を呼びかけた義援金の総額は 30,223 円でした。お預かりした全額は 8 月 3 日、河上委員長
が新市支所の義援金受付窓口へ納めました。みなさまのご厚意に心より感謝申し上げます。

《主催:しんいち学区まちづくり推進委員会》

苦手から楽しいへ! スマホ 初心者講座

スマホの「どうする?」を解決する

第1回は7/28に終了、第2回を8/25に開催予定です。好評につき、第3回～第6回まで予定しております。

今月は第3回と4回をご案内します。参加希望の人は、新市交流館(52-5546)へ今すぐお電話ください!

参加費 無料

定員 15人

参加申込 必要

電話 0847-52-5546



開催日時

第3回

9月15日(火)
13:30～15:00

第4回

10月27日(火)
13:30～15:00

講師: NPO 法人エンディングノート普及協会 代表理事 赤川なおみ さん

花のある暮らし 花職人 ユミ

～お花は、あなたの人生を豊かにします～

今月のお花は、真夏の強い日差しの中、ひときわ鮮やかな花を咲かせるサルスベリ(百日紅)です。名前の通り、7月から9月頃まで約100日間、次々と新しい花を咲かせ続けることから「百日紅」と書きます。

この花には、こんなお話があります。昔、長い日照りで草花が次々と枯れてしまった年がありました。そんな中、「誰かの心に少しでも元気を届けたい」と願った一輪の花が、暑さにも負けず咲き続けました。その姿を見た人々は勇気をもらい、「暑い夏にも希望は咲く」と言い伝えたそうです。

もう一つ名前の由来があります。幹がつるつるして猿も滑り落ちるほどということから「サルスベリ」という名前が付いたとか実際には猿は登れますが、そのユニークな名前は一度聞くと忘れられません。

花言葉は「雄弁」「愛嬌」「あなたを信じる」 厳しい暑さの中でも笑顔のように咲き続ける姿は、あなたに「どんな季節にも美しさはある」と教えてくれています。「この暑さの中、切花を飾ってもすぐ枯れてしまうので、花がなくて寂しいです。」という声を聞きます。

そんな時、暑さの中咲いているサルスベリに目をやると、きっと元気がもらえますよ。百日紅は夏だからこそ出会える、あなたへの美しい贈り物です。



みんなの終活



エンディングノート ナビゲーターの
赤川なおみです！

(No.96)

「これからの人生を豊かにするヒント
お盆だからこそ考えたい」
～ 私のこれまでと、これから ～

こんにちは。「人生悔いなし！を全力サポート」の特定非営利活動法人エンディングノート普及協会理事長の赤川なおみです。8月は、お盆で家族や親戚が集まる機会が多い季節です。久しぶりに顔を合わせる人もいれば、お墓参りをしながら懐かしい思い出話に花が咲くこともあるでしょう。そんな時間は、実は「自分の人生」を振り返る絶好の機会でもあります。

◎思い出は、自分らしさを教えてくれる

皆さんは、生まれ育った場所のことを覚えていますか。子どもの頃によく遊んだ場所、通学路、お祭りの思い出、家族との出来事、好きだった食べ物や大切にしていた物…。

思い出を振り返ると、その時の景色や人とのつながりが自然によみがえってきます。そして、その一つひとつが「自分らしさ」をつくってきた大切な宝物です。年齢を重ねても、自分のルーツは変わることはありません。自分が歩んできた人生、ルーツを大切にすることは、これからの人生も大切にする、自分らしく生きることにつながっていきます。

【今月のヒント】

家族や友人と
昔話をしてみましょう。

「子どもの頃によく
遊んだ場所は？」

「一番の思い出は？」



◎書けなくても、話すだけで大丈夫

8月から、福山市版エンディングノートの配布が始まります。お盆に家族や友人と思い出話をしながら、「残しておきたいな」と思ったことを、一行だけでも書いてみませんか。書けなくても、話すだけで大丈夫です。まずは子どもの頃のことを思い出してみるところから！

◎思い出は、これからを支えてくれる

エンディングノートは、「もしもの時」のためだけのものではありません。思い出を振り返ることは、自分らしさや大切にしてきたことに気づき、これからの人生を考えるきっかけになります。お盆だからこそ、家族や友人と昔話をしながら、自分自身の「これまで」と「これから」に思いを巡らせてみませんか。その時間が、これからの人生をより豊かにしてくれるはずです。

◎一緒にエンディングノートを書いてみませんか？

新市交流館では、8月からエンディングノートの講座が開催されます。どこから？なにから？と思われる方、私と一緒に始めてみませんか？

「令和8年熊本地震災害義援金」の受付について

この度の熊本地震により被災されたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。
福山市では、被災された方々を支援するため、7月31日から10月3日まで本庁舎、各支所の11施設で募金箱を設置しております。日本赤十字社を通じて、熊本県の被災者へ配分します。義援金のみの受付とし、救援物資の受付は行いません。

(受付時間：閉庁日を除く8時30分～17時15分)

フレイル予防の料理教室

健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか？

【とき・内容】

1回目 6月24日(水) 9時30分～『知りたい！シニア世代の食育』 ⇒ 終了しました

2回目 9月3日(木) 9時30分～『楽しく腸活！』

※食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食

【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）

【場 所】 新市交流館・実習室

【持参物】 エプロン、三角巾（大判のハンカチなど）、ふきん、筆記用具、マスク

【申込み先】 新市交流館 Tel (0847) 52-5546

※締め切りは、実施日の1週間前まで

※参加費は無料です。

※申込みが5人未満の場合は、中止します。その場合は、食生活改善推進員から連絡させていただきます。

※当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。



3回連続

終活講座

参加費無料・要申込み

新市交流館 0847-52-5546
定員 各 20 人

これからを安心して暮らすために

エンディングノート

「もしも」のためではなく、「これから」のために、毎日を安心して自分らしく暮らすヒントを一緒にまなびませんか？

◆参加者には、福山市版エンディングノートを差し上げます。

講師
NPO 法人エンディングノート普及協会
代表理事 赤川なおみさん

第1回



8月28日(金) 10:00～11:30

まずはここから！心とモノの「生前整理」
～ これからの暮らしを、
もっと心地よくする片付けのコツ ～



第2回



9月18日(金) 10:00～11:30

知って安心！医療・介護と
「これからの暮らし」の備え
～ 自分らしい暮らしを続ける準備 ～



第3回



9月25日(金) 10:00～11:30

家族へつなぐ！相続・遺言
～ 大切な人へ想いを届ける準備 ～



(主催：新市交流館 社会教育活動事業)