

10月



2026 年（令和8年）10月1日 第43号

うつみ交流館だより

utsumi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行 内海交流館（電話 084-986-3722）

ホームページの
二次元コードです！



グラウンドゴルフ大会 参加者募集！！



今年もグラウンドゴルフ大会を開催します。豪華景品をめざして楽しく体を動かしましょう。奮ってご参加ください。

★日 時 11月8日（日）8:00受付（9:00～試合開始）

★場 所 旧内海中学校グラウンド

★持参物 飲み物（水分補給）・タオル

＊マイクラブやボールをお持ちの方は持ってきてください。

★定 員 50人 小学3年生以上であればどなたでも

＊申込み時には名前・地区・連絡先をお願いします。

★締切り 10月27日（火）

★申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722

—内海まちづくり推進委員会—

社会教育活動事業

ココロもカラダも健康にいきいきライフ

～うん知育教室～

健康のバロメーターである便について、「作る・育てる・出す」の3つの力をテーマに楽しくお伝えします。

腸の周りを鍛える腸トレ体操も行います！

★日 時 10月13日（火） 10:00～

★場 所 内海交流館

★講 師 貝原 理沙さん

（ヤクルト山陽総務部事業サポート課福山チーム）

★締切り 10月8日（木）

★申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722

社会教育活動事業

ココロもカラダも健康にいきいきライフ

～足寿命～



爪の切り方など、足のケアについてお話をしていただきます。体も動かしますので、ご参加お待ちしております。

★日 時 10月15日（木） 13:30～

★場 所 内海交流館

★講 師 山根 えりかさん（ステラボ訪問看護リハビリステーション）

★締切り 10月8日（木）

★申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722



生涯学習まつり

★日 時 11月1日（日）9:00～

★場 所 うつみ市民交流センター（内海支所）

★ステージ発表 太鼓・踊り・のど自慢など

★展示作品 俳句・切り絵など

★模擬店 うどん・カレー・飲み物など



皆さんの素晴らしい発表がみれる機会ですので、ご家族やご近所の方とお誘い合わせのうえ、ぜひ会場にお越しください！！

★詳しくは、10月15日（木）に配られるプログラムをご覧ください。

シニア料理教室

料理教室



★日 時 10月23日（金）・12月3日（木）

12月25日（金） 3回コース 9:30～

★講 師 蔵本 博美さん

★場 所 内海交流館（実習室）

★定 員 10人 ＊定員になり次第締め切ります。

★参加費 材料費として3回分 2400円
初回（10月23日）に集金します。

季節の料理や、
クリスマスに関
連した料理、お
もてなしの料理
を作ります！

★持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル

★申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722



ふれあい・いきいきサロン

サロン名	日時	主な内容
楽々会（1・2区） 楽友会（3・4区）	10月13日（火） 10:00～12:00	ミニ運動会 紅白玉 入れ他
イロハ会（5～7区） 二葉会（8・9区）	10月 7日（水） 10:00～13:00	マジックショー
あんずの会（南）	10月14日（水） 10:30～12:30	田島駐在所による「防 犯講習」
さくらんぼの会 （町・平）	10月13日（火） 10:30～12:30	若竹会との交流会「箏 演奏で歌う」
大浦福祉会	10月13日（火） 11:00～14:00	ゲーム・体操

状況により、中止となる場合もあります。

開催報告 第2回内海町まちづくりミーティング



8月24日（月）、うつみ市民交流センターにて、第2回内海町まちづくりミーティングを開催しました。

今回は、前回のまちづくりミーティングで意見が出た内容をもとにグループに分かれて話し合いをしました。

内容は「海の環境を守り、活かす取組み」、「島の資源をつなぐ」、「アクティビティをつくる/はじめる」、「地域の情報共有・発信について」、「耕作放棄地を再生する新たな取組み」、「地域を越えたつながりづくり」についてです。今後も3月の中間ふりかえり会にむけて、それぞれのグループで集まり、話し合いや活動を進めていきます。内海町を元気にしたいという思いで頑張りますので地域の皆さま、よろしく願います。



高 め よ う 人 権 感 覚 確 かな 未 来

第43回 城西校区人権学習講座

「日々の暮らしに人権意識を～人権は守られていますか?～」

第1講座

映画「5月の雨」上映

離婚後共同親権の危険性について、
ドラマとドキュメンタリーを交えた作品

10月23日(金)19:00~

泉小学校
体育館

※受講無料。
駐車場は泉小学校グラウンドです。
※要約筆記・託児・
キッズスペースあります。

【主 催】 城西校区人権学習講座実行委員会

【問合せ先】 南部地域振興課（☎980-7713）

〇〇〇 済美校区人権問題講演会 〇〇〇

障がい者と共に生きる社会のために私たちにできること

-講師の紹介- 福山市芦田町生まれ。
生後7か月のときに脊髄性小児麻痺（ポリオ）を発症。「不利な立場にある人々の人権」をテーマに研究をされています。
2022年まで広島大学法学部で憲法を担当。現広島大学名誉教授。また、基本的人権の尊重を謳った日本国憲法 of 精神および、障害者差別解消法の理解を求め講演活動などをされています。

とき 10月3日（土）14:00~

ところ 瀬戸コミュニティセンター

講師
よこふじた まこと
横藤田 誠 さん

● 入場無料／手話通訳・要約筆記あります。● 主 催 瀬戸地域民主化推進協議会／津之郷学区人権学習推進協議会／赤坂学区人権学習推進協議会／瀬戸交流館／津之郷交流館／赤坂交流館／瀬戸コミュニティセンター／南部地域振興課● 問合せ 南部地域振興課 ☎ 084-980-7713／Fax 084-987-2382

生涯学習講座

フリザーブドフラワー教室

8月の講座で作った作品が可愛くて好評だったため、2回目のフリザーブドフラワー教室を行います。
前回とは違った作品を作ります。

★日 時 10月20日（火）10:00~

★講 師 山岡 弘美さん

★材料費 1500円

★定 員 10人

★締切り 10月8日（木）

★申込み・問合せ 内海交流館 ☎986-3722

移動図書館「のぞみ号」のお知らせ

今月の移動図書館

日 時 10月 8日（木）
14:10 ~ 15:00

場 所 内海支所（うつみ市民交流センター）
初めての人でも、簡単な手続きで
借りることができます。

日	月	火	水	木	金	土
10月				1	2	3
4	5 元気体操 13:30	6 内海ピンボ ンクラブ 10:00	7	8 うつみ俳句会 13:30	9	10 気功ふくろう 9:30 気功すいせん 11:00
11	12祝日	13 うん知育講 座 10:00	14	15 そば打ち会 9:30 3B体操 10:00 足寿命講座 13:30	16	17 気功ふくろう 9:30 気功すいせん 11:00 チャレンジ広 場 9:30
18	19 元気体操 13:30	20 内海ピンボ ンクラブ 10:00 フリザーブ ドフラワー 教室 10:00	21 笑唱会 13:30	22 	23 料理教室 9:30 グラウンドゴ ルフ教室 10:00	24 気功ふくろう 9:30 気功すいせん 11:00
25	26 元気体操 13:30	27 内海ピンボ ンクラブ 10:00	28	29 3B体操 10:00	30	31

※中止・延期の場合がありますので、ご了承ください。

梨を食べる果汁あふれる吾子の顔

新涼や本腰入れて終活を

雲写し風写すかな窓の秋

新涼や五歳の寢息部屋に満つ

ラジオから「いとしのエリー」夏終る

新涼や石切り競う子らの浜

秋彼岸戒名のまだ馴染めずに

露天風呂お湯に浮かんだ星月夜

うつみ俳句会（はまゆう）

渡壁 良陽

渡壁 悠荷

渡辺 貞子

渡辺 歌栄

中尾 文江

村上 薫

村上 天女

神原南無恵

【九月作品】

認 め 合 お う み ん な 違 っ て あ た り ま え