11月号

柳津町だより

２０２６年（令和８年）１１月１日　第４４１号
発行　柳津交流館 TEL933-4216　✉yanaidu-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

柳津交流館
（福山市ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ内）

柳津学区まちづくり推進委員会
LINE 公式ｱｶｳﾝﾄ

柳津学区自主防災協議会・まちづくり推進委員会からご案内

南海トラフ地震・津波を想定
第15回 柳津学区避難訓練

備えて安心！
いざというとき慌てないために
避難訓練に参加しましょう！



2026.11.22（日）9:00～

知っていますか？
『災害時、自分がすること』



・「えっ地震！？」「この大雨大丈夫？」こんな時どうする？
・自宅周りが被災したらどこに連絡する？
・避難するとき何を持っていく？
・自宅避難でも配給はあるの？
「なんとなく」を「はっきり」と再確認しましょう

各避難場所に避難し、安否確認後自主防災訓練を体育館で行います。
※避難場所・訓練内容等詳細は、後日ご案内いたします。

福祉を高める会からご案内

いきいきサロンへのお誘い

★ボッチャで楽しい
スポーツの秋！

ボッチャは、ルールが氷の上で行われるカーリングと似ていることから「床の上のカーリング」とも言われています。
誰もが一緒に楽しめるスポーツです。

と　き　１１月２０日（金）
１０時～１１時３０分
ところ　柳津交流館２階会議室
参加費　４００円（お弁当付き）
定　員　４０人要予約
（締切 11 月 11 日）
申　込　柳津交流館（933-4216）

新サークルのご紹介



NEW

＼柳津交流館／
新サークル始まります！

健康麻雀ファミリークラブ

クラブ員みんな一緒に楽しく麻雀を学ぶ

第２・４水曜日13：00ー16：00

※活動予定日は変更になる場合があります。

基本理念
「吸わない」「飲まない」「賭けない」！

興味のある方はぜひ柳津交流館までお電話ください。(933-4216)

体育会からご報告

第７８回ふくやまスポーツ祭
ソフトバレーボールシニアの部
２連覇達成！



ふくやまスポーツ祭が９月２０日に各会場で開催され、ソフトバレーボールシニアの部で、６試合全勝で優勝の栄誉を勝ち取られました。選手の皆さんおめでとうございます。
ご声援をくださった方々、ありがとうございました。

選手の皆さん（敬称略）
大村　秀治　　藤原　圭悟
中岡　裕子　　三谷　裕子
山根　由美子



2017 年に発行した柳津の史跡マップ『柳の里さんぽ路』の紹介は今月号で最後となりました。お散歩がてらぜひ訪ねてみてください。



１８.潮崎神社
本庄重政が塩田築造の際、柳津にあった剣大明神をこの地に移し潮崎神社と改称した。いまだに「明神さん」と呼ばれているのはそのゆえんである。祭礼では、煙火（花火）がはなばなしく打ち上げられる。



１９.四ツ堂
屋根は草葺で上に唐津のスリバチをかぶせてあるので別名「唐津堂」と言う。今は銅板で葺き替えられている。ここは、四つの道が交じり合う交通の要衝であった。



２０.塞神社
この地は、柳津と神村の境にあり、昔は往来する多くの人が休憩するところであった。別名『休み石』と呼ばれていた。最近まで休憩する建物があった。

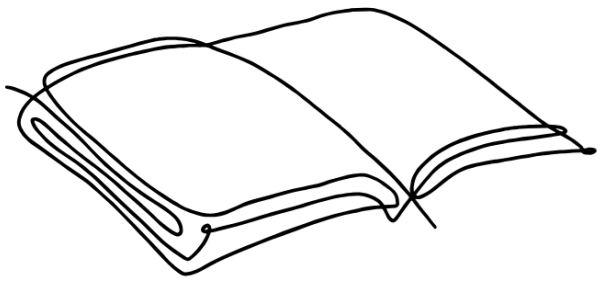
いきいきまちづくり講座

今日から始める終活&エンディングノート

～これからも元気で楽しく生きるための終活～

講師　NPO法人エンディングノート普及協会　理事長　赤川　なおみさん

「終活」は、これからの人生をより豊かに、安心して楽しむための前向きなステップです。本講座では、福山市版エンディングノートを実際に使いながら、なぜ必要なのか、どんな場面で役立つのかを、日常の生活に沿って分かりやすく解説します。どうぞお気軽にご参加ください。



第1回：11月26日(木)10:00－11:30

第2回：12月10日(木)10:00－11:30

参加費：無料　定員30人（要予約）　　持ち物：筆記用具
場　所：柳津交流館　　申込先：柳津交流館　TEL933-4216

講座プログラムのご紹介

第1回　自分の今を整理する

片付け・生前整理を入口に、「自分にしかわからない」ことを整理します。
モノの片付けだけでなく、情報や日頃の気持ちにも目を向けましょう。
エンディングノートが、それらを見える化するための「便利な道具」であることを体験・理解していただく内容です。

第2回　自分の思いを未来につなぐ

「もし、自分で決めたり伝えたりできなくなったら？」を考えます。
これからの暮らし、医療・介護、お金、相続・遺言、葬儀などについて具体的にイメージしていきます。
エンディングノートを使って、ご自身の希望や考えを家族や周囲の人へつなぐことの大切な意味を学びます。

本講座のポイント

1．福山市版エンディングノートを無料配布！
　福山市が発行している公式ノートを、参加者全員にその場でお配りします。

2．実際に「書く体験」ができます
　講座内では、ノートを開いて実際にペンを動かす体験の時間を設けています。
　講座内で全てを書き上げる・完成させるものではありませんので、まずは気軽に始めてみましょう

3．日常のギモンを解消
　葬儀や墓じまいなど、最近の終活トレンドについても、ノートの項目に沿ってお話しします。

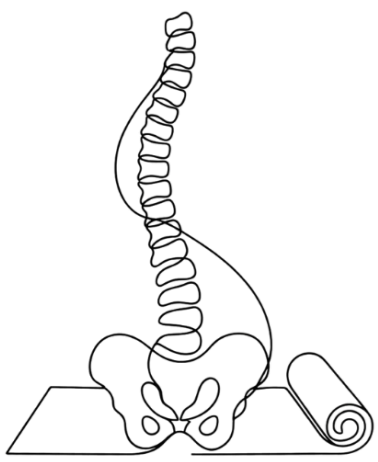
※エンディングノートはおひとりに1冊となります。

いきいきまちづくり健康講座

背骨から仙骨の歪みを整え、体の不調を改善する運動講座

～機能解剖学に基づいた安心・効果的プログラム～

講師　背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー　松本 千広さん



12月5日（土）10:00－11:30

参加費：無料　定員10人（要予約）　※動きやすい楽な服装でお越しください
持ち物：飲み物、タオル1枚、バスタオル1枚、ヨガマット（ある方）
場　所：柳津交流館　　申込先：柳津交流館　TEL933-4216

このような方におすすめです

「猫背が気になる」「姿勢を良くしたい」方
デスクワークやスマホによる「肩こり・首こり・頭痛」にお悩みの方
加齢による「背中の丸まりや腰痛・膝痛などの慢性的な痛み」のある方

本講座の３つのステップ

1．まずは「歪みチェック」から
　体を横にして、現在の骨格の歪みや左右のバランスを優しく確認します。
　ご自身の体のクセを知ることから始めましょう。

2．関節を優しく緩める
　体の仕組みに基づいた効果の高い体操を行います。無理な運動ではなく、
　硬くなった関節を心地よくほぐしていきます。

3．背骨から仙骨の歪みを正しい位置へ
　関節が緩むことで、背骨から仙骨の歪みが整い、本来あるべき正しい位置へと
　戻りやすくなります。

歪みを整え、筋力をつけることで変わる未来

体の土台となる骨格の歪みを整えた上で、必要な筋力をつけていきます。
それにより、肩こり・首こりだけでなく、頑固な腰痛や頭痛などのつらい症状を根本から改善します。
さらに、姿勢が良くなり血流がスムーズになることで、あなた本来の「自己免疫力」を高め、病気に負けない健やかな体へと導きます。

※体に負担のない丁寧なプログラムですので、運動が苦手な方や体力に自信のない方も安心してご参加いただけます。ぜひお気軽にご体験ください！