# 瀬戸交流館　＆
# 瀬戸コミュニティセンターだより

No. 335　　2026年10月7日発行

福山市瀬戸交流館
TEL 951-1003

瀬戸コミュニティセンター
TEL 951-1809

## 《講座のお知らせ》社会教育活動事業

瀬戸学縁チャレンジ講座

### みんなで笑って「健幸」づくり

**ストレス社会を生きるうえで、ストレスセルフケアについて学びましょう！**

延期となっていた『笑いヨガ』の講座を、次の日程で改めて開催します。
ストレスセルフケアの方法の一つとして、いつでも、どこでも、誰でも出来る『笑いヨガ』を日常に取り入れてみませんか？
人生１００年と言われる時代に、笑って心身ともに「健幸」に暮らしましょう。
ぜひご参加ください。

日　時　１１月１３日（金）　１０：００～１１：３０
講　師　生関 くみさん
定　員　２０人
持って来るもの　水分補給用の飲み物
申し込み先　瀬戸交流館　☎９５１―１００３



### ★移動図書館のぞみ号だより★　◎今後の移動図書館日程のお知らせ！

- 瀬戸交流館　１０：２０～１１：２０
  １１月　２日（月）・１２月　１日（火）
- すみれ光寿園　１０：００～１０：４０
  １１月　９日（月）・１２月　７日（月）



― 諮め合おう　みんなで違って　あたりまえ ―

## 《講座のお知らせ》社会教育活動事業

瀬戸学縁チャレンジ講座

### ナタリアさんと楽しむ　プロダンサー直伝！ウクライナのダンス＆ストレッチ

プロダンサーのNatalia Fedorovska（ナタリア・フェドロフスカ）さんを講師に迎えウクライナのダンスと、マットを使ったストレッチを体験します。
ナタリアさんの自己紹介や、ダンスにまつわる映像も見ながら、ウクライナの文化やダンスの魅力にふれてみませんか？
昨年に続いて２回目の開催です。今回は親子での参加も大歓迎！！ダンスが初めての方も、親子で楽しく体を動かしたい方も、ぜひご参加ください。

日　時　１１月２８日（土）　１０：００～　11：30終了予定
場　所　瀬戸交流館
講　師　ナタリア・フェドロフスカさん
定　員　１７人
持って来るもの　室内シューズ（運動靴等）・飲み物
　汗ふきタオル
申し込み先　瀬戸交流館　☎ ９５１―１００３



### ～誰もが大切にされる社会を考える～
### 学校へ行こう週間　in 広島県立沼隈特別支援学校

沼隈特別支援学校の先生が授業の内容や活動等を説明してくれます。
こどもたちの日常を知り、思いやりと理解を広げるきっかけとしませんか？

**日時：2026年11月4日（水）**
**場所：広島県立沼隈特別支援学校**
**（福山市沼隈町上山南736-3）**
**定員　約10人程**
**※応募者多数の場合抽選**
**締切　10/20（火）**

予定時間
**9:00**　あいさつ運動（希望者のみ）
**10:00**　オリエンテーション
**10:10～**授業参観（先生による説明があります）

**問合せ・申込先　福山市市民局まちづくり推進部　南部地域振興課**
**電話、FAXもしくはメールでお申込みください。TEL：084-980-7713　FAX：084-987-2382**
**Mail：nanbu-chiikishinkou@city.fukuyama.hiroshima.jp**

# 2026年度（令和８年度）こうれいしゃ インフルエンザ／新型コロナウイルス 高齢者 感染症予防接種



**実施期間**

インフルエンザ予防接種

2026年10月 1日（木）～2027年 1月31日（日）

新型コロナウイルス感染症予防接種

2026年10月 1日（木）～2027年 3月31日（水）

**実施場所**　福山市内の実施協力医療機関

**対象者**　福山市に住民票がある人で

◆６５歳以上の人

◆６０歳以上６５歳未満の人であって心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がいを有する人

**個人負担金**

インフルエンザ予防接種　・・・　1,600円

新型コロナウイルス感染症予防接種　・・・　4,700円

**次のいずれかに該当する人は、個人負担金が免除になります。**

接種を受ける前に、次の証明書を医療機関に提示してください。接種後に提示しても個人負担金の免除はできません。

| | |
|---|---|
| 個人負担金免除の対象者 | 必要となる書類（証明書）　※いずれか一つ、コピー不要。 |
| 市民税非課税世帯の世帯員 | ① 介護保険の「納入通知書（保険料額決定通知書または保険料額変更決定通知書）」<br>接種する年度の所得段階が01～03のものに限る。 |
| | ② 後期高齢者医療資格確認書<br>※「任意記載事項」の「適用区分」欄に「区Ⅰ」又は「区Ⅱ」の記載があり、接種日時点で有効なものに限る。<br>※マイナ保険証による確認も可能です。<br>（医療機関への申出が必要） |
| | ③ 市民税非課税世帯の証明書（医療機関用）<br>※瀬戸交流館でも、無料で発行できます。 |
| 生活保護受給者 | ④ 休日・夜間等受診票 |
| 中国残留邦人等の支援給付受給者 | ⑤ 写真つきの本人確認証 |

【問い合わせ先】保健予防課　☎ 928－1127

## 生活道路における自動車の法定速度が引き下げられました！！

令和８年９月１日から生活道路における法定速度が時速３０ｋｍに引き下げられました。今回の変更は、住宅地などの生活道路を利用する歩行者や自転車の安全を守り、交通事故を防止することを目的としたものです。対象となるのは、原則として中央線や車両通行帯が設けられていない一般道路です。




警察庁・都道府県警察

住宅地などの道幅の狭い道路を車で通行するときは、歩行者や自転車、こどもや高齢者などの通行に十分注意し、道路標識等による指定速度または時速３０ｋｍのいずれか低い速度を守って、安全な速度で走行しましょう。

一人ひとりが交通ルールを守り、地域の皆さんが安心して暮らせる道路環境をつくりましょう。

**団体別等学習事業**

今年度の団体別等学習事業では「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」について学習します。

私たちが無意識に持っている「こうあるべき」「きっとこうだろう」という思い込みについて、一緒に考えてみませんか？日常の中にあるアンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）に気づき、お互いを尊重することについて学びます。

瀬戸学区の各種団体を対象とした事業ですが、団体に所属していないけれど一緒に学びたい！という方は、ぜひお気軽にお申し込みください。

日時　11月17日（火）　19：30～21：00

場所　瀬戸交流館２階会議室

申込み　瀬戸交流館　☎951―1003