西交流館だより

まちづくりのホームページで『交流館だより』が見られます→

2026年11月号
発行　西交流館
福山市西町1丁目19-2
☎　084-925-0442
nishi-krk @city.
fukuyama. hiroshima. jp

本庄コミュニティセンター・西交流館合同事業

人・まち・みらいづくり～西学区から～「挑戦・感動」ともに創る未来を

家族を支えるこどもたちの声を、今どう受け止めるか
～ヤングケアラーとこどもの権利を、地域でまるっと考える～

こどもを取り巻く時代背景の移り変わりと、
地域コミュニティではどのような視点で
こどもたちやその家族に関われば良いか？
一緒に考えてみましょう。

【日時】　11月28日（土）13:30～15:00

【会場】　西交流館（福山市西町一丁目19番2号）

【講師】　中島　みゆきさん

（社会福祉士・広島県スクールソーシャルワーカー）

＊駐車場は西小学校グラウンド・西交流館

＊入場無料（人数把握のため要申込み）

＊手話通訳・要約筆記あり

＊託児あり（要申込み）

(申込み QR)

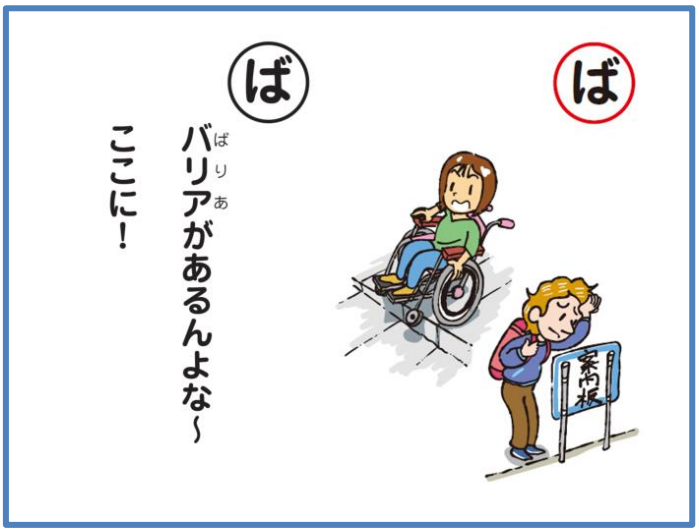


〈申込み・問合せ〉
本庄コミュニティセンター　TEL084-923-8475
西交流館　TEL084-925-0442

「かるた」で見つけよう「無意識の思い込み」⑭

会議の中で自分の意見が言えないまま、結論が決まってしまう事がありませんか？
多数の人の前で、異なる意見を言うことは勇気が必要な場合があります。少数意見も尊重されるような雰囲気にしていきたいですね。
異なった意見を言いにくく、もやもやを感じたことがありますか？





バリアとは社会にある障壁のことです。
それは「構造」 だけでなく、「意識」 などにもあります。
バリアによって、利用や参加を望んでも叶わない人がいます。
社会にはどんな思い込みによるバリアがありますか？

わたしの中の“思い込み”をかるたで見つけてみませんか？ご紹介している「かるた」は町内会や団体にも貸出をしています。　●お問い合せ●☎084（925）0442 西交流館

ふくやま人権大学2026

憲法や障害者差別解消法の基本をあらためて考えてみましょう。

★障がいのある人もない人も　壁のないまちへ
～「障害者差別解消法」ができて10年、社会は変わった？これからどう変える？
第1回　11月18日（水）19時～20時30分　「障害者差別解消法と当事者の思い・体験」
第2回　11月25日（水）19時～20時30分　「施設を見て回り、みんなの使いやすいを発見」
場所：大和建設まちテラス（中会議室）

「そもそも、何が書いてあるの？」から学べます。

★憲法が問いかけるもの　～公布から80年～
第1回　12月　3日（木）19時～20時30分　「憲法と私たちの暮らし」
第2回　12月17日（木）19時～20時30分　「私たちの人権は守られている？」
場所：まなびの館ローズコム（中会議室）

問合せ・申込：福山市市多様性社会推進課　tel 084-928-1006　fax084-928-1229

★講座の詳しい内容はこちら★

★申込はこちらから★

★【定員　各50人】★
【参加無料】
★【要申込】

勝手なつぶやき・・(シェイクアウト)

「いかのおすし」「おはしも」「ほうれんそう」「おひたし」・・・。何のことかお分かりでしょうか？
・「いかのおすし」――ついて**いか**ない、**の**らない、**お**おごえをだす、**す**ぐにげる、**し**らせる
・「おはしも」――**お**さない、**は**しらない、**し**ゃべらない、**も**どらない
・「ほうれんそう」――**ほう**こく、**れん**らく、**そう**だん
・「おひたし」―「ほうれんそう」を受け、**お**こらない、**ひ**ていしない、**た**すける、**し**じする
不審者対応、避難行動、組織運営などでよく使われているようです。どれも覚えておきたいことを短い言葉にまとめた、よくできた工夫です。長い説明は忘れてしまっても、短い言葉なら思い出せる。いざという時思い起こせるためのものでしょう。

とはいえ、いざという時に限ってパニック状態でそれらが出てこないということもあるかも。だからこそ、同じことでも何度も何度も避難訓練など行う必要があると理解しています。

「へいっ彼女！(いつの時代や！)俺の車乗ってかない！」「こりゃまずい。ええっと、ええっと・・・。あっ『たこのおすし』や。**た**ぶらかされる、**こ**っそりついていく、**の**る、**お**となしくする、**す**ぐしんよう、**し**らせない、だっ。」・・・・だめだ、だめだ、だめだ！

「火事だぁ！」「こりゃまずい。ええっと・・・。あっ『ちゃわんも』だ。**チャ**リで逃げる、**わ**れさきに、「**ん**？」と思っても放置、**も**たつく。」・・・・だめだ、だめだ！

「部下からの『ほうれんそう』かあ。ええっと・・。あっ『にもの』だっ！**に**えくりかえる、『**も**うええわ』と突き放す、NO(**ノ**ー)と言う。」・・だめだ！人としてもどうなん？！

こういった言葉は覚えることが目的ではないですよね。その意味を理解し、いざという時に思い出し、実際の行動につなげるためのものだと思います。覚えたつもりでも肝心な時に行動できなければせっかくの知恵も生かせません。

さて、11月22日(日)は、福山市総合防災訓練です。南海トラフを震源地とする大きな地震が発生という想定で、まず「シェイクアウト」という行動をとりましょうということから始まります。「いかのおすし」などのように、行動の頭文字を語呂合わせ的につくられたものではないので、もしかして馴染みの浅いものかも知れません。大切なのは、知るだけでなく、何をすればいいのかを理解して、実際にやってみること。

「シェイクアウト」→○姿勢を低くし　○頭を守り　○揺れが収まるまで動かない
※「Shake Out(シェイクアウト)」という言葉はアメリカの地震研究チームが考えた造語で、「Drop(ドロップ)まず低く！」「Cover(カバー)頭を守る！」「Hold On(ホールドオン)動かない！」ということらしいです。

状況にもよるでしょうが、大切な行動です。

瀬戸内は、比較的自然災害が少ない地域という印象を持たれがちですが、西日本豪雨や倉敷市真備町の水害など、記憶に新しいはずだし忘れてはいけない出来事です。また、東日本大震災や石川県・熊本県などを襲った大地震も遠くに感じてしまうこともあるかも知れませんが、２０００年の鳥取西部地震、２００１年の芸予地震があったように私たちの暮らす地域も決して地震と無縁ではありませんよね。

１１月２２日(日)当日、全市一斉の避難行動の後、町内会・自治会としての訓練・学習会など計画されている所も多くあると思います。防災訓練は、災害への対処法を学ぶ機会であると同時に、地域の人がつながりを確かめる機会でもあるかも知れません。そういったことも見つめ直す一日になればと思います。

また、「もしも」の時に命を守るのは、日頃の「やってみた」かも知れませんね。

瀬戸保夫

2026年 11月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1 ウォーキング (健康づくり)	2	3 文化の日 こどもフェスティバル	4 ユニカール (健康づくり)	5	6 見守り交流会 (安全部会)	7 ばら花壇整備 (環境部会)
8	9	10 パソコン サークル (情報部会)	11	12 はざくらの会	13	14
15	16	17 パソコン サークル (情報部会)	18 ユニカール (健康づくり)	19 館清掃 (午前中)	20	21
22 防災訓練 (自主防災協議会)	23 勤労感謝の日 築城隊 (総務部会)	24 パソコン サークル (情報部会)	25	26 はざくらの会	27 館清掃 (午前中)	28 合同事業
29	30					

11月は児童虐待防止を推進する月間です。
～みんなで見守る、こどもの未来　人権尊重の社会をめざして～

2026年 12月 予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1 パソコン サークル (情報部会)	2 ユニカール (健康づくり)	3 人権に関する 勉強会 (総務部会)	4	5 ばら花壇整備 (環境部会)
6	7	8 パソコン サークル (情報部会)	9	10 はざくらの会	11	12 コロコロパーク クリスマス会
13	14	15 パソコン サークル (情報部会)	16 ユニカール (健康づくり)	17 ほ～っとカフェ (子育て応援)	18	19
20)	21	22 パソコン サークル (情報部会)	23	24 はざくらの会 ♫ミニ コンサート♫	25	26
27	28	29	30	31	1/1 新年互礼会 (文化部会)	2

西交流館休館(12/29～1/3)