11月

2026 年（令和8年）11月1日 第44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！

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

身近な場所で身体を動かす機会をつくり、また交流の場となることを目的とし、２回連続講座を開催します！

健康講座パート１
～動きやすいカラダづくり～

☆日　時　１１月１９日（木）　１０：００～
☆場　所　内海交流館



健康講座パート２
～腰痛予防体操～

☆日　時　１２月１０日（木）　１０：００～
☆場　所　内海交流館

☆講　師　本（もと）　恭治（きょうじ）さん

☆持参物　飲み物（水分補給）・タオル
※運動しやすい服装でおこしください。
☆申込み・問合せ　内海交流館　☎９８６－３７２２

グラスアート
来年の干支「未」を作りましょう！

◇日　時　１２月９日（水）　１０：００～
◇場　所　内海交流館　◇講師　鈴木　まとみさん
◇材料費　１８００円
◇定　員　１０人　＊定員になり次第締め切ります。
◇締切り　１１月２５日（水）
◇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―



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）	１１月　９日（月） １０：００～１２：００	出前講座（むつみ苑）
イロハ会（５～７区） 二葉会　（８・９区）	１１月　４日（水） １０：００～１３：００	出前講座（沼南会）
あんずの会（南）	１１月１１日（水） １０：３０～１２：３０	若竹会との交流会 「箏演奏で歌う」
さくらんぼの会 （町・平）	１１月１０日（火） １０：３０～１２：３０	西南部地域包括支援センターによる「出前講座」
大浦福祉会	１１月　９日（月） １１：００～１４：００	むつみ苑による出前講座・健康体操

状況により、中止となる場合もあります。

防災の備え

いつか来ると言われている南海トラフ巨大地震…
地震とはどんな現象？その時私はどうすれば？
いざという時の心得を学びましょう。



★日　時　１１月２６日（木）　１０：００～
★場　所　内海交流館
★講　師　神原　賢之助さん（福山市防災リーダー）
★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―

「オールうつみ」を合言葉に…
～内海町まちづくりミーティングの取組から～

昨年度から開催している内海町まちづくりミーティングでは、内海町の魅力や賑わいの創出、持続可能で誰もが安心して暮らせる地域づくりが地域や世代、立場を越えた「内海町ぐるみ」＝「オールうつみ」の活動となるよう取組んでいます。

今回、『互いの地域活動や交流館活動を知り、時には参加してみることが大切』という意見があり、３人の連合自治会長の賛同を得て１０月号から内海と内浦の交流館だよりの交流をはじめることになりました。自治会役員のみなさまにはご負担をおかけしますが、これをきっかけに地域を越えた交流の輪が一人でも多くの方に広がるよう願っています。

内海交流館、内浦交流館

内海交流館の年末大掃除
ご協力をお願いします！



内海交流館をご利用の各団体・サークルの皆さん、
ご協力をお願いします。

１１月２７日（金）　９：００～

※１時間程度を予定しています。

報告

住民学習会を終えて…

今年度の住民学習会は、内海交流館、内海ふれあいホールの２会場で行いました。講師は山本耕嗣さんをお招きして、講演＆紙芝居をしていただきました。

講演では、人のことは知らない、自分さえよければ良いという利己的精神を捨てて、利他的精神を持ち、困っている人の所に行って、できることをしてあげる事の大切さをお話していただきました。

「くもの糸」と「青の洞門」の紙芝居では、講師の方の声がとても大きく迫力があり、物語の情景が伝わってくる語り口調で、恐怖を感じさせるほどでした。自分さえ良ければいいのではない、人のために尽くすというのは、いったいどういう事なのかを考える時間になりました。

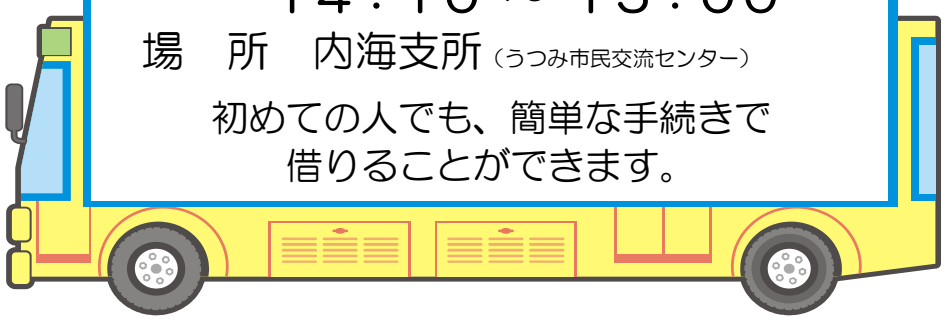
助け合って生きていく事で命は輝くのではないか、物の豊かさの中で、生かされている感謝の心を失っていないか、どんな人間関係を築いたらよいのかを考える事ができました。





高めよう　人権感覚　確かな未来

移動図書館「のぞみ号」のお知らせ



今月の移動図書館

日　時　11月11日（水）
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。

フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

●と　き　**12月1日（火）** 10:00～12:00　13:30～15:30

（※いずれの時間も内容は同じ）

フレイルに早めに気づいて
予防しましょう！



●ところ　**沼隈支所**

●対　象　おおむね65歳以上の市民

●定　員　先着各15人（予約が必要）

●持参物　飲み物、動きやすい服装（裸足で測定する項目があるため、
裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。）

回数制限をなくし、**5回目以降の方**も参加していただけるようになりました

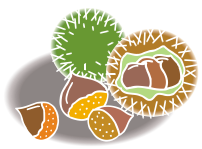


<申込先>　健康推進課（11/16から受付）

電話：084-928-3421

他の日程や会場は
こちらから↓

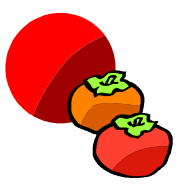
11月

日	月	火	水	木	金	土
1 生涯学習まつり	2	3 祝日	4	5 うつみ俳句会 13：30	6	7
8 グラウンドゴルフ大会（旧内海中学校グラウンド） 9：00（受付8：00）	9 元気体操 13：30	10 内海ピンポンクラブ 10：00	11	12 そば打ち会 9：30 3B体操 10：00	13	14 気功ふくろう 9：30 気功すいせん 11：00
15	16 元気体操 13：30	17 内海ピンポンクラブ 10：00	18 笑唱会 13：30	19 健康講座パート1 10：00	20	21 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
22 	23 祝日	24 内海ピンポンクラブ 10：00	25	26 防災の備え 10：00 3B体操 10：00 民泊 8：30	27 内海交流館大掃除 9：00	28 気功ふくろう 9：30 気功すいせん 11：00
29	30 元気体操 13：30					

※中止・延期の場合がありますので、ご了承ください。

うつみ俳句会（はまゆう）

【十月作品】



地魚にきょうは二合の今年米　神原南無恵

土偶まだ目覚めぬままの枯野かな　村上天女

青空の柿たわわなる家路かな　村上薫

手でハートつくり去る子に秋の虹　中尾文江

秋寒や携帯響く午前二時　渡辺歌栄

三日目の雨になりけり秋淋し　渡辺貞子

秋祭御旅所シート雨だまり　渡壁悠荷

膝（ひざ）笑ふ実りの秋のスニーカー　渡壁良陽

認め合おう　みんな違って　あたりまえ