2026 年(令和 8 年)11 月 2 日　　第 261 号

山南交流館だより

発行　福山市山南交流館
福山市沼隈町中山南７４７９番地
電話　０８４－９８８－１９８１
（月～金　8:30～17:00　土　8:30～12:15）
sanna-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

11月行事予定（交）交流館事業（ま）まちづくり事業（サ）サークル活動

2日（月）	（サ）さなえ会（民謡）	13:00～
4日（水）	（サ）さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	（サ）編み物	13:30～
8日（日）	（ま）ソフトバレーボール大会	9:00～
9日（月）	（ま）第7回まちづくり運営委員会	19:30～
10日（火）	（サ）椿（3B 体操）	10:00～
11日（水）	（サ）さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	（サ）ぶどうサークル（気功）	13:00～
14日（土）	（沼隈病院）予防医学講座	11:15～
16日（月）	（サ）さなえ会（民謡）	13:00～
17日（火）	（サ）椿（3B 体操）	10:00～
	（ま）第7回健康体操	13:30～
18日（水）	（サ）さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	（サ）ぶどうサークル（気功）	13:00～
21日（土）	（サ）スイートピー（フラワーアレンジメント）	10:00～
22日（日）	（ま）福山市一斉防災訓練	10:00～
24日（火）	（サ）椿（3B 体操）	10:00～
25日（水）	（サ）さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	（サ）ぶどうサークル（気功）	13:00～
28日（土）	（ま）文化祭準備	9:00～
	（沼隈病院）予防医学講座（和室）	11:15～
29日（日）	（ま）山南学区文化祭	10:00～

12月行事予定（交）交流館事業（ま）まちづくり事業（サ）サークル活動

1日（火）	（サ）椿（3B 体操）	10:00～
2日（水）	（サ）さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	（サ）編み物	13:30～
7日（月）	（サ）さなえ会（民謡）	13:00～
8日（火）	（サ）椿（3B 体操）	10:00～
9日（水）	（サ）さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	（サ）ぶどうサークル（気功）	13:00～
12日（土）	（沼隈病院）予防医学講座	11:15～
14日（月）	（ま）第8回運営員会	19:30～
15日（火）	（サ）椿（3B 体操）	10:00～
16日（水）	（サ）さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	（サ）ぶどうサークル（気功）	13:00～
	（交）無料オンラインコンサート	14:00～
21日（月）	（サ）さなえ会（民謡）	13:00～
22日（火）	（サ）椿（3B 体操）	10:00～
23日（水）	（サ）さんなカナリヤコーラス	10:00～
	ふれあいカフェさんな	10:00～
	（サ）ぶどうサークル（気功）	13:00～
28日（月）	（サ）スイートピー（フラワーアレンジメント）	10:00～

2026年度（令和8年度）市税納期限

■国民健康保険税　　6期　12月25日（金）
　固定資産税・都市計画税　4期　12月25日（金）

詳しくは福山市ホームページへ 福山市　納税課　保険年金課
https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp

第7回　健康体操（毎月1回）

問988－1981（山南交流館）

■いつまでも若々しく健康でありたい！健康寿命を延ばそう！
　筋力アップ体操！多くの皆さまのご参加をお待ちしています。
■日　時：11月17日（火）13：30～
■場　所：山南交流館　視聴覚室
★申込は不要です。

主　催：山南学区まちづくり推進委員会（福祉を高める会）

「2026年度　山南学区自主防災訓練」

問988－1981（山南交流館）

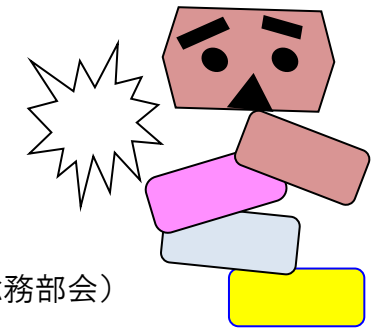
■災害発生時、地域住民が学区防災（避難）計画に沿って、適切な行動ができるよう消防署と連携しながら次の訓練を実施予定です。
内容は、福山市一斉防災訓練のあと、各自治会の第１次避難場所への避難訓練・AED操作訓練、マイタイムライン作成等を行います。

■日　時：11月22日（日）9:00～
■場　所：山南交流館

主　催：山南学区まちづくり推進委員会（安全部会）

「2026年度　山南学区文化祭」

問988－1981（山南交流館）



■日　時：11月29日（日）10:00～
■場　所：山南交流館
■内　容：芸能発表・展示部門・屋台出店等
※11月16日（月）にプログラムを回覧します。
　多くの方のご来場をお待ちしています。

主　催：山南学区まちづくり推進委員会（総務部会）

好評につき2回目 「無料オンラインコンサート」

～どなたでも参加自由です～

問988－1981（山南交流館）

■交流館では、地域住民の交流の場として
　「山川豊＆大江裕オンラインコンサート」を行います。
■日　時：12月16日（水）14：00～15：00　1時間程度
■場　所：山南交流館（カフェ室予定）

主　催：山南交流館（社会教育活動事業）

移動図書館　のぞみ号

問932－7222（移動図書館）

■日　時：11月17日（火）14：15～14：45
■場　所：山南交流館前、一人15冊まで借りられます。
★12月は16日（水）です。

～防災時の備蓄品～

「紙パンツのご寄付、お礼！」

問988－1981（山南交流館）

■10月発行の交流館だよりで災害時の備蓄品として「紙パンツ」のご寄付を募集したところ、多数の提供をいただきました。災害時に備蓄品として活用させていただきます。ご協力、ありがとうございました。



山南学区まちづくり推進委員会

「消防訓練に参加しました」

福山市西防火協会山南支部

■10 月４日（日）
場所：藤江小学校　グラウンド
　福山市西防火協会の「初期消火避難体験会」が実施され、山南支部から４人（支部長含む）が参加しました。水消火器を使っての初期消火訓練の後、実際に筒先を使っての放水訓練を積極的に体験しました。
　参加者から「なかなか体験できない訓練が出来て良かった」の声。積極的な参加、ありがとうございました。

おめでとうございます！

加藤防犯組合長　功労者表彰！



■10 月 28 日（水）場所：福山西警察署
　山南学区防犯組合長の加藤　盛樹さんが、長年にわたる地域の防犯活動への功績が認められ、中国防犯組合連絡協議会より表彰されました。
　日ごろから、地域の安心・安全を守るためにご尽力いただきありがとうございます。

記念の盾→



「第５回健康体操」



■９月８日（火）
「筋力アップ」体操を行いました。
長く続けている方は、だいぶん「貯筋」が出来たのではないかと思います。
　興味がある人はぜひとも参加してみてください。



「第６回健康体操」



■10 月 13 日（火）
「筋力アップ」体操も１年の半分を過ぎました。
徐々に参加人数も増えてきています。
　一度、体験をされてみてはどうでしょうか？

社会教育活動事業　「終活講座」

■10 月 16 日（金）
　第１回～「自分の今を整理する」こつ～
　まず、整理の仕方について
（１）「モノ」は減らす・分けること
（２）「情報」はまとめる・見える化すること
（３）「気持ち」は考える・言葉にすることを中心に
　話されました。特に「自分にしかわからない」を見える化を分かりやすく説明。またエンディングノートは、何回も書きかえられるように鉛筆で分かるところから書いてと話され、受講者は気持ちが楽になり、ノートに記入されていました。
　皆さん、次回を楽しみにされていました。



★参加者が気になっていることを、ピンポイントでお話してくださる講師の赤川さん。

■10 月 23 日（金）
　第２回～自分の思いを未来につなぐ～
「最後まで自分らしく生きるために」伝えるべきこととして
（１）葬儀について（２）お墓について
（３）施設入所について（４）介護について
（５）「私の心づもり」について
　最後まで自分らしく生きるために、ノートを作成・活用のアドバイスを分かりやすく話していただきました。
　ノートは残された人に「見える」形で伝えることの大切さについて話されました。

※配布した資料が欲しい方は、交流館までご連絡ください。（エンディングノートはありません。）

■アンケート（講座に参加して）■
・大変わかりやすくお話しいただきありがとうございました　・わかりやすかった
・わからなかったことが解決できた　・勉強になった
・エンディングノート、きっちり書かなくてもいいことがわかった
・自分の終末を考えるようになって、講座を聞けて大変いい機会になった。

ふくやま人権大学2026

★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）
　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。

★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）
　「そもそも、何が書いてあるの？」から学べます。

★【定員　各５０人】
★【参加無料】
★【要申込】

★申込はこちらから★

★講座の詳しい内容はこちら★

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