

千年出身の偉人
山本瀧之助

千年交流館だより　第44号

2026年　11月1日（日）発行　千年交流館　福山市沼隈町草深 1889 番地 6
☎　（084）987-3188　chitose-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

千年交流館だよりをホームページで見ることができます。

千年地区防災訓練のおしらせ

日時　11月22日（日）
９：００～１１：００



場所　１次避難場所　単位自治会指定避難場所
２次避難場所　沼隈支所建物裏の駐車場
対象　千年地区の皆さん
いつか起こりうる災害に備え、訓練をします。
詳細は、自治会配布ちらしをご覧ください

≪２次避難場所での防災訓練の内容≫

◇ 簡易トイレづくり
◇ 土のう袋詰め体験
◇ バケツリレー



主催　千年地区自主防災協議会
共催　千年地区自治会連合会
千年地区まちづくり推進委員会
福山市消防団　千年分団
問合せ　千年交流館　☎　９８７－３１８８

主催　千年地区まちづくり推進委員会（安心・安全協議会）

グラウンド・ゴルフ大会 参加者募集します



日時　１２月１３日（日）９：００開始（８：３０受付）
雨天の場合は中止します。
場所　沼隈グラウンド・ゴルフ場（沼隈運動公園奥側）
参加費　成人　２００円
（こどもは無料。４年生以下は保護者同伴でご参加ください。）
○ 道具の貸し出し可能です。申込書に記入してください。
○ 運動のできる服装で参加してください。

主催　千年地区まちづくり推進委員会
福山西交通安全協会 千年支部　健康スポーツ部会

千年地区まちづくり推進委員会では、３世代で交流をしながら健康を推進する事業を行っています。
こどもから高齢者まで無理なく楽しめるスポーツとしてグラウンド・ゴルフ大会を開催します。
１人からでも、家族や友だちを誘い合わせても。
申込みお待ちしています。

◇詳しくは、自治会配布の募集要項をご覧ください。
要項は、千年交流館にもあります。
申込締切り１１月２５日（水）
定員６４人になり次第、締め切らせていただきます。
問合せ・申込　千年交流館
（０８４）９８７－３１８８

ご協力ありがとうございます

千年交流館だより 第４１号で沼隈町の文化的資料をお願いしたところ、寄贈がありました。ありがとうございました。
また、おもちゃや文房具なども続いて持って来てくださる方もおられ、大変助かっています。
そのほか、家庭で使わなくなった生地の寄付などもあり、「自由にお持ち帰りスペース」に置いて、ほしい方に活用してもらっています。



草深公園清掃　11月の日程



公衆衛生推進協議会	菅　野	林　崎	土　居	ボランティアの会
１１月7日（土） Ｃ・Ｄブロック ８：００～	１１／１２ ～１１／１５	１１／１９ ～１１／２２	１１／２６ ～１１／２９	１２月５日（土） Ａ・Ｂブロック ８：００～
	指定の期間のうちの１日でトイレの清掃を行ってください。			

☆ 掃除道具倉庫の鍵を千年交流館に取りにきてください。　千年地区まちづくり推進委員会

～　認め合おう　みんな違って　あたりまえ　～

7年ぶりに敬老祝賀会を行いました



９月２１日（月・祝）沼隈サンパルで千年地区敬老祝賀会を開催し、千年地区の敬老対象者１２０人の方が参加してくださいました。

皆さん、穏やかな笑顔で会場へ来られ、敬老の日を楽しんでいただきました。

ステージ発表では、キッズダンス・コーラス・こども神楽を鑑賞しました。

感動して涙を流される方もおられました。

まちづくり団体の役員の皆さんにご協力いただき、祝賀会を無事に終えることができました。ありがとうございました。







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～

フレイルに早めに気づいて
予防しましょう！

●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）

●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**も参加できるようになりました。



フレイル予防ローラ

<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↓

沼隈図書館　１１月の行事予定

問合せ　沼隈図書館　　☏（０８４）９８７－５６３０

「ハーブを飾るペーパーバッグ作り」







日時：１１月２７日（金）　１４時～１５時
場所：沼隈図書館　２階　研修室
内容：英字新聞を使ってミニバッグをつくり、
香りが楽しめるハーブを飾ります。
協力：ぬまくまハーブガーデン

材料費：１５０円
持参物：はさみ（植物が切れるもの）
定員：10 人（先着）
申込：１１月６日（金）１０時～来館または電話で