

キラキラ
しんいち
第161号発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546ホームページの
QRコードです！<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>

新年度を迎えて

4月7日(金)新市小学校と新市中央中学校の入学式へ参列させて頂きました。小学一年生のとても可愛いこと、思わず目じりが下がり、口元が綻んでしまいました。少し大きめの制服を着た中学校一年生は、緊張感の中でも、眼差しは前を向き「サーこれからだ」といった雰囲気を出していました。

保護者の方に目を向けると、無言の中に子ども達の健やかな成長を願っている姿が映し出されていました。

この子ども達を見つめる温かく優しい気持ちを地域に広げ、育てて行くことが、今、私達に求められているのではないかと、この入学式を通して教えられた次第です。

さて、今年度から「公民館」は「交流館」に名称が変更されましたが、人への「おもいやり・やさしさ」を大切に、職員一同地域の皆様と共に歩んでまいりますので、「交流館」へのご支援・ご協力を宜しくお願いいたします。

新市交流館 館長 出原 隆行



2023年度(令和5年度) 町内会長のご紹介

～住み良いまちづくりのために、ご尽力くださいます～ (敬称略)

| 町内会 | お名前 | 町内会 | お名前 | 町内会 | お名前 |
|-----|-------|------|-------|-------|-------|
| 1-1 | 吉川 豊 | 6 | 大平 正廣 | 11 | 川尻 修 |
| 1-2 | 岩崎 年宏 | 7 | 藤本 正登 | 12 | 為定 巧 |
| 2-1 | 吉岡 宏 | 8 | 下間 将史 | 13 | 市原 有都 |
| 2-2 | 児玉 文男 | 9-1 | 河上 正次 | 14 | 吉川 敬子 |
| 3 | 大下 陽三 | 9-2 | 渡辺 哲也 | 15-1 | 天野 伸一 |
| 4 | 林 俊文 | 10-1 | 岡野 慶喜 | 15-2 | 沖 裕司 |
| 5 | 近藤 哲玄 | 10-2 | 平川 輝司 | (敬称略) | |



みんなの終活

エンディングノート ナビゲーターの
赤川なおみです！

(No.60)

「人生 100 年時代を生き抜く！
アクティブシニアになるための成功法則」



こんにちは。「人生悔いなし！を全力サポート」の特定
非営利活動法人エンディングノート普及協会代表理事の赤川なおみです。

今年度は「アクティブシニア」をテーマにコラムを担当させていただきます！どうぞよろしくお願い
いたします。

昨年度は「デジタル化」をテーマに様々な情報をお伝えしました。生涯現役！で人生 100 年時
代を楽しく生活するためには、スマホの活用も大切ですが、今年度は主に

・健康 ・興味や趣味 ・社会貢献や学び ・交友関係
のそれぞれのテーマで、コラムを読んでくださる皆さんがすぐに実践できるような情報を、終活講
師として「最期まで自分らしく生きる」視点からお届けしたいと思っております。

◎アクティブシニアの話題って高齢者向けなの??

今年度は「アクティブシニア」がテーマですが、なんとなく「シニア」という言葉を見て「私には
まだ関係ないなあ」と思われる方がいらっしゃるかもしれません。

確かに、アクティブシニアはリタイア後も仕事やボランティア活動、趣味やスポーツなど積極的に
自分らしい生活を続けている人たちのことです。

「ほら！高齢者のことじゃない！」と思われましたか？いえいえ、違うのですよ！

◎アクティブシニアは1日にしてならず！

終活講座でもお話しさせていただくのですが、人生 100 年時代とはいえ健康寿命は 70 代前半。
それ以降はアクティブに動きたくても動けない…という人も多いのが現実です。100 年時代をいつ
までも元気に自分らしく生活するためには、何歳であっても「好奇心を持って生きる」ことが大切
で、今日やって明日結果が出るというものはないので、皆さんで少しずつ取り組んでいきましょう！

◎アクティブシニアにおすすめの4月の食べ物

旬の食べ物はその季節の体に必要なものが含まれているといいますが、4月におすすめの食べ物は
「たけのこ、新じゃが、さくらんぼ、新鮮な魚介類」です。たけのこ！みなさんはもう食べました
か？数年前まではあちこちの玄関先にお裾分けがあったような気がしますが、コロナ禍でお裾分け
も減ったなあ…

今年はお裾分けも大歓迎！皆さん、美味しいたけのこを食べましょう！



旬の「スナップエンドウ」に関する美味しい
食べ方は、こちらの栄養満点ラジオでも紹介
しています。 ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒





2023年度(令和5年度)受講生募集!

運動普及推進員・食生活改善推進員 養成講座

～一緒にしませんか
みんなで健康づくりの活動～



◆運動普及推進員

(とき) 7月～来年2月(月1回程度)
(対象者) おおむね40歳～70歳の市民
(ところ) 福山すこやかセンターなど

◆食生活改善推進員

(とき) 6月～来年3月(月1回程度)
(対象者) おおむね20歳～70歳の市民
(ところ) 福山すこやかセンターなど

※ともに、受講後、推進員として、基本はお住いの小学校区でボランティア活動ができる人

(問い合わせ・申込み先) 健康推進課 : TEL 084-928-3421

ご本人が直接お申し込みください。

(申込み期間) 2023年(令和5年)4月3日(月)～5月12日(金)

福山市土木常設員制度について

福山市では、道路、橋りょうなどの適正な維持管理のため、各学区(地区)自治会(町内会)連合会長の推薦に基づいて、各学区(地区)自治会(町内会)連合会等(80区域)を設置区域として、市内全域に280名の土木常設員を配置しています。

●土木常設員の主な職務

- ①道路、橋りょう、河川及び堤塘並びにそれらの附属工作物の維持管理に関すること
- ②水防・水利に関すること ③道路および公有地の境界に関すること

●土木常設員の同意・承諾などが必要となる書類

- ①境界確認申請 ②公用廃止 ③道路占用許可申請 ④公共用地使用許可申請
- ⑤道路(水路)工事施工承認申請

●土木・農林関係への要望

市に関する要望については、個人、自治会等からの要望もお受けしますが、公正・公平を基本に、地域住民の総意の反映となるよう土木常設員と連携を図り、的確に処理することとしています。

●新市学区の土木常設員

| 担当区域(町内会) | 土木常設員名 | 電話番号 |
|-------------------------|-------------------|------|
| 1-1, 1-2, 2-1, 2-2 | ながえ しげる 永江 茂 | |
| 3, 4, 5, 6, 7 | いわぶち えいじ 岩渕 栄二 | |
| 8, 9-1, 9-2, 10-1, 10-2 | ごとう ひさみつ 後藤 久光 | |
| 11, 12, 14 | こたに ひであき 小谷 英昭 | |
| 13, 15-1, 15-2 | なかやま けんじ 中山 憲治 | |

●問い合わせ先 建設政策課 電話084-928-1075 北部建設産業課 電話084-976-8807

かずみさんの絵本パーティー



私は絵本パーティー代表の奥田かずみと申します。当会は絵本の読みあそびを通して、幼児・児童はもとよりマタニティ、ベビーから高齢者、認知症カフェまで全世代の人と楽しい時間やあたたかい気持ちを共有し、生きていく力を養ったり、絵本のもつ癒し効果によって、より豊かな人生を過ごす手助けを行っています。

さて、新年度が始まりました。「何か新しいことを始めてみたいな…でも、ちょっとはずかしいな…私にちゃんとできるかなあ…」そんな不安をウキウキ気分に変えてくれる可愛らしいうさぎさんの絵本をご紹介します。

『おどりたいの』

豊福まきこ

BL出版

森のはずれのたてもものから美しい音楽が流れてきます。

こうさぎがのぞいてみると、中ではチュチュを着た女の子たちがバレエのレッスン中。

「なんてきれいで可愛い、私もおどりたい…！」こうさぎはありったけの勇気を出して仲間に入れてもらいました。



出来ない事や失敗だって沢山あるけど、踊れることが嬉しくて楽しくてしかたがありません。

それにジャンプは誰にも負けません。何せウサギですからね。ほら、アンドゥ トロワ…ピョーン！

それを見ていた、こうさぎの仲間もバレエを習いだします。女の子もこうさぎも、みんな一緒につまさきのばして、タンデュ・アラベスク、楽しい日々は続きました。

でも…発表会にウサギは出れません…。

がっかりしていると、「ねえ、自分達でしてみれば！！」とグッドアドバイス。

それから、こうさぎたちは衣装を手作りし、招待状を森のみんなに配りました。

まんげつの夜にきり株のステージで発表会です。生き生きと堂々としたこうさぎたちを見ていた女の子達も一緒に入り、いつまでも踊り続けました。

いかがでしょうか、

「やってみよう」というワクワクした気持ちがあれば、出来る・出来ないや、上手い・下手は気にならないのかもしれない。

今年うさぎ年です。この絵本に背中を押してもらって、今、自分が期待しているよりも、ちょっと高く、ちょっと幅広く飛び跳ねられたらいいですね。

2023年度が素敵な年となりますように。