

キラキラ しんいち

第183号

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/hokubutiikishinkou/269916.html>

発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRです！



新年度を迎えて

“ちょっと、ひととき”

新市交流館の2階ロビーから窓越しに映る風景、正面に今を盛りと桜が咲きほこり、ベビーカーを押す母親に心が和む。

少し目線を西に向けると小学校のグラウンド、こどもたちが無邪気に遊んでいる光景につい目元が緩む。背景には城山が緩やかに横たわっている。実に心が落ち着く。

こんな素敵な所に新市交流館は位置しています。一度、この場所で自分時間を楽しんでみてください。新たな出会いがあるかもしれませんよ。

たわいもない文章となりましたが、交流館を地域の皆様の集い・憩いの場として利用していただければ幸いです。令和7年度も、新市交流館職員一同、地域の皆様と共に歩んで参りますので、よろしくお願い致します。

地域の皆様とのたくさんの出会いを楽しみにしています。

新市交流館 館長 出原 隆行

新市交流館オンライン施設予約 団体登録の更新について

新市交流館では、2024年12月からオンライン申請が可能となり、利用団体のみなさまには窓口にて団体登録をしていただきました。2025年度も引き続き利用申請するにあたって、団体登録内容に変更がなくても更新手続きをしていただく必要があります。

更新手続きは、6月30日(月)を過ぎると、以降の利用申請ができなくなりますので、お早めに更新手続きをお願いいたします。(問い合わせ:新市交流館 0847-52-5546)

2025度(令和7年度)

各町内会長のご紹介

住み良いまちづくりのために、どうぞよろしくお願いいたします。(敬称略)

町内会	お名前	町内会	お名前	町内会	お名前
1-1	馬屋原 照久	6	伊豆田 一志	11	後藤 祐司
1-2	追林 克英	7	藤本 正登	12	平田 政三
2-1	西村 基	8	重田 義揮	13	千葉 敏雄
2-2	児玉 文男	9-1	河上 正次	14	栗山 邦夫
3	原川 幸治	9-2	佐藤 英之	15-1	山本 貴志
4	山岡 光男	10-1	水津 清	15-2	田邊 裕規
5	馬屋原 克英	10-2	平川 輝司		

2025年度(令和7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**

～一緒に健康づくりの活動をしませんか～

**◆運動普及推進員**

(とき) 7月～来年2月(月1回程度)
全8回

(対象者) おおむね20歳～75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)
全12回

(対象者) おおむね20歳～75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、基本はお住いの地域でボランティア活動ができる人

(問い合わせ・申込み先) **福山市健康推進課**：TEL 084-928-3421

ご本人が直接お申し込みください。

(申込み期間) **2025年(令和7年)4月1日(火)～5月9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(地)区自治会(町内会)連合会長の推薦に基づき、市内全域に280人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付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
1-1, 1-2, 2-1, 2-2	門田 良一
3, 4, 5, 6, 7	林 俊文
8, 9-1, 9-2, 10-1, 10-2	後藤 久光
11, 12, 14	高橋 利夫
13, 15-1, 15-2	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

何か始めてみたいと思っている方へ

新市交流館

サークル紹介

■お気軽に問い合わせください
新市交流館 52-5546

分 類	サークル名	活動内容
子育てサークル	ひよこサークル	就学前の幼児（親子）が季節行事などで楽しく交流
絵本読み語り	でんしょ鳩（朗読ボランティア）	こどもや高齢者への読み語りボランティア活動
水彩画	水彩画を楽しむ会	好きなものをデッサンし、手軽に水彩画を楽しむ
ちぎり絵	紅の会	和紙を手でちぎって、各々が描きたい絵柄を作成
絵手紙	絵手紙	季節の花や野菜を描き、ひとこと添えます
吹奏楽	新市中央中学校吹奏楽部 OB 会	基礎練習を中心に、地域のイベントへ参加
ハーモニカ	ハーモニカサークル	パートに分かれての練習、施設の慰問なども行っています
大正琴	大正琴藍の会（琴城流）	さまざまなジャンルの曲演奏、指を使って健康維持
尺八	竹友会	尺八の練習、演奏会への出演など
コーラス	コーラスサークル	発声練習、童謡から歌謡曲までいろいろな曲を歌う
詩吟	哲泉流新市支部	漢詩や和歌を力強い発声で吟ずることで健康維持
茶道	茶道（表千家）	おもてなしの心で侘び寂びの日本伝統文化を学ぶ
華道	いけばな（池坊）	主に自由花、季節の花を自由にアレンジして生活に潤いを
写真	芦品写真倶楽部	写真好きが集まり、サロン風に楽しく活動
スマートフォン	スマホサークル	様々なアプリを使うことで生活を楽しく豊かにする
パソコン	スマホ＆パソコン	スマホとパソコンを連携して便利な使い方を学ぶ
健康体操	生命の貯蓄体操①	東洋医学の観点で丹田呼吸と身体をゆるめる体操
	生命の貯蓄体操②	
	生命の貯蓄体操③	
ストレッチ体操	さわやか体操	歌謡曲に合わせて行うリズム体操で健康維持
	カトレア会（3B 体操）	3B 用具を使い音楽に合わせて行う健康体操
太極拳	チーム新	楊式太極拳、呼吸を意識して行い、いすに座ってもできます
	すこやか太極拳	八段錦の呼吸法と 24 式太極拳、体幹を鍛える
ヨガ	ヨガサークル	さまざまなヨガのポーズで身体の調子を整えています
フラダンス	アロハココ優芽	基本ステップを大切にハワイの風を感じながら楽しくレッスン
ダンス	ハートフルダンス	備後絃音頭などの民謡から体操、サロン風茶話会
着物リフォーム	パプリカ	着なくなった思い出の着物を、素敵なお洋服にリフォーム
クラフトテープ手芸	絆サークル	クラフトテープで様々な模様のバッグ等を作ります
着付け	着付け教室	様々な帯の結び方を習得し、着付けを楽しみます
料理	料理教室（昼の部）	季節の食材を使い、時短で簡単、美味しい料理を作る
	料理教室（夜の部）	
	男性料理教室	男性の料理教室、基礎から学んで料理を楽しみます

災害への備え、できていますか？

「もしも」の地震に備える4つのポイント

Point 1 地域の災害リスクを確認しよう

お住まいの地域の津波による災害のリスクを確認しましょう。



県HP「高潮・津波ポータルひろしま」で、津波のリスクを確認できます。
自治体のハザードマップでも確認できます。

Point 2 避難先を確認しよう

もしもの時に、慌てないよう、あらかじめ避難場所や、避難経路を確認しましょう。

県HP「みんなで減災 はじめの一步」で避難所の検索ができます。
自治体のハザードマップでも確認できます。



Point 3 家族との連絡方法を確認しよう

日中は、家族がバラバラで過ごしている可能性があります。電話が繋がらない場合に備えて、連絡手段や集合場所を決めておきましょう。



大きな地震の後、電話回線が混雑し、つながりにくくなります。混雑を避け、家族や知人の安否確認や連絡等を行うため「災害用伝言サービス」などが提供されます。

Point 4 家族と共有しよう

地震が起きたらどう行動するか、家族で共有しましょう。

県HP「地震への備えはできていますか？」



備えよう

4つのポイントを、「地震・津波タイムライン」にまとめておくと、あなたと家族の行動がはっきりし、「もしも」の時、あわてずに行動できます →

備えておこう

非常時持出品・備蓄品

ポイント 水・食料は最低でも… 3日分 できれば1週間分

飲料水 (3リットル×3日分以上)	食料 (人数×3日分以上)	簡易トイレ	懐中電灯	ラジオ	軍手	予備の電池
救急箱・常備薬	下着・靴下・衣類	防寒着・毛布・アルミシート	衛生・感染症対策	ティッシュ・タオル	おむつ	粉ミルク
ポリ袋	ホイッスル	携帯充電器	モバイルバッテリー	カセットコンロ	歯ブラシ	給水用ポリタンク など

誰でも簡単

家具類の転倒防止対策

ポイント

- 壁などに直接固定する方法が効果的
- 上下が分離している家具は金具で連結
- 2種類以上の器具を組み合わせる など



ボール式
固定具



L字型
金具



ベルト式
固定具

転倒防止
ストッパー など

地震が発生したら「安全行動1-2-3」!

1 姿勢を低くして
(しゃがむ)

2 体や頭を守って
(かくれる)

3 ゆれが収まるまで
しつとどる(まっ)

ゆれが収まったら

- ・ 火の始末!
- ・ 安全な場所へ避難!
- ・ 津波のおそれがあるときは、すぐに安全な高い場所へ避難!

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！

「互助」でよみがえる！
誰もが住みたくなるしんいちをつくろう！
1回目「互助」って？ (No.82)

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理事長の赤川なおみです。これまでに引き続き、2025年度もよろしく願いいたします。昨年度は人生100年時代を楽しむコツをお伝えしていましたが、今年度は誰もが住みたい、住み続けたいまち、しんいちを守るためのコツ「互助」についてお伝えしながら、みなさんと一緒に考えていきたいと思ひます。まずは「互助ってなに？」からスタートです。

◎公助、共助、互助、自助とは？

みなさん、公助、共助、互助、自助って聞いたことがありますか？『公助』は税による公の負担、『共助』は介護保険などリスクを共有する仲間（被保険者）の負担であり、『自助』には『自分のことを自分でする』ことに加え、市場サービスの購入も含まれる。これに対し、『互助』は相互に支え合っているという意味で『共助』と共通点があるが、費用負担が制度的に裏付けられていない自発的なもの。」と、厚生労働省のホームページに書かれています。防災や危機管理の分野では聞くことが多いかもしれませんが、少子高齢社会となった日本では、生活全般においてこの考え方が求められています。

◎1周回って「互助」が注目される理由

ご近所付き合いにおいて、昔から「隣組」や「向こう三軒両隣」とよく言われていましたよね。この精神が、まさしく「互助」の精神です。新市町内はしっかり互助ができていた町でしたが、コロナ禍を経験し、「隣はなにをする人ぞ」になってしまっていないですか？このようなご近所との付き合い方は新市町内だけではなく、少子高齢社会をよりよく生きるためにも、「互助の精神」が注目されています。

福山市はあれをしてくれない！新市にはあれがない！これがない！不便だ！と文句を言うのは簡単かもしれませんが、でも、文句だけで住みやすい町になるでしょうか？それよりも、自分たちの町は自分たちで住みよく、住みたくなる新市にしていきたいと思いますか？

◎福山市内でも「互助」の世界が始まっています！

「互助」については、福山市内でも「生活支援活動（お互いさま活動）」などの取り組みが始まっています。地域のできる人ができることを手伝うことで、再び互助の意識を取り戻し、困った時には「助けて！」と声をあげることでできるまち、住みやすい、住みたくなるまちにするには？を考えていく取り組みです。新市町は歴史ある寺社仏閣や世界からも注目される産業があります。私たち自身がいつまでも安心して住むことのできるまち、若い人も子どもたちも、住み続けたいまちしんいちをめざして、一緒に「互助」について考えていきましょう！



生活支援活動





今月は3月4月にお花屋さんで大活躍する「ガーベラ」をご紹介します。

南アフリカを原産とするキク科の多年草、花茎がずっと伸びて、春と秋に赤やオレンジ、黄色、白、ピンクと明るい色の花をたくさん咲かせます。花の形も一重、八重、スパイダー咲きなどバリエーションが豊富です。5～10cmと大輪のものから3cmくらいの小輪のものがあり、とくに大輪のものは切り花としても人気があります。株全体にうすく細かい綿

毛が密生して、花の中心部分も淡い黄緑色から黒いものまであり、同じピンクの花弁でも印象が違います。花弁も単色だけでなく、複色のものやストローのような形のものもあり、とても種類が多いです。キク科なので花弁がそれぞれお花で、この小花が集まって大きなお花になっています。タンポポやヒマワリ、マリーゴールドも仲間ですね。

色も形も豊富なガーベラの花言葉は「希望」「前進」「常に前進」。この意味からも卒業式や入学式シーズンには欠かせないお花なんです。

先日、新社会人になった娘の部屋に、会社から頂いたという赤いガーベラが飾ってありました。

あなたもスタート月のこの4月、お部屋にガーベラを飾ってみてはいかがでしょうか。



4/1(火)から

高齢者を対象とする 带状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました

接種対象者

本市に住民票があり、次のいずれかに該当する人

- 2025年度に65歳になる人
- 60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な人
- 2025年度に70、75、80、85、90、95、100歳になる人(2029年度までの経過措置)
- 100歳以上の人(2025年度のみ対象)

※対象者以外の人はい任意で接種できます。接種費用は全額自己負担です。

接種場所

市内の実施協力医療機関。詳しくは市に掲載

※原則事前予約が必要。予約方法は医療機関に確認してください。

※市外で接種する場合は、広域接種券または依頼書が必要です。事前に保健予防課などに申請してください。

带状疱疹の発症が最も多いのは70歳代です。

対象者への個別通知は6月頃を予定しています。

※接種を希望する人は、医療機関に個別通知(接種券など)を持って行く必要があります。

※対象者で早めの接種を希望する場合は、保健予防課に連絡してください。

保健予防課 ☎084-928-1127

接種費用(個人負担額)

・乾燥弱毒生水痘ワクチン(1回接種)・・・3,100円

・乾燥組換え带状疱疹ワクチン(2回接種)・・・

1回につき7,800円(合計1万5,600円)

次のいずれかに該当する人は接種費用が免除されます。次の書類を接種時に医療機関へ提示してください。※事後提示では免除不可。

○市民税非課税世帯の世帯員…①～③のいずれかの書類

①介護保険料決定通知書または

特別徴収額決定通知書(所得段階が1～3段階に限る)

②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

③証明書(医療機関用)

○生活保護受給者…休日・夜間等受診票

○中国残留邦人等の支援給付受給者…写真付きの本人確認証