

キラキラ しんいち

第189号

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

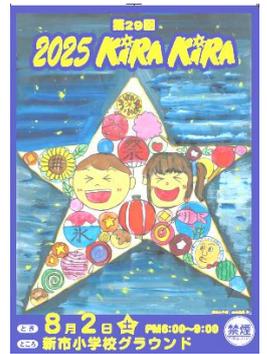


発行：新市交流館
電話番号：(0847)52-5546

ホームページの
QRです！



2026 KIRA KIRA ポスター募集！



- ★募集期間 2026年1月13日(火)～3月18日(水)
- ★応募資格 福山市新市町在住または、通勤・通学している人
- ★応募作品 四つ切(392mm×542mm)の縦使用で作成してください。
- ★褒章 優秀賞(ポスター採用)1点 図書カード1万円分
佳作 3点 図書カード3千円分
- ★応募者全員 参加賞あり

※募集要項・応募用紙は、新市交流館にあります。

今年度のポスターは、新市小学校の山本桃愛さんの作品でした。

スマホ講座

超簡単

意外と知らない スマホの便利な機能

「いつもの使い方」ではなく、実はとても便利な使い方があるんです！
意外と知らない便利な機能を使って、あなたもスマホ生活を楽しんでみませんか！

- 1回目 2026年1月6日(火) 10時～11時30分
- 2回目 2026年1月8日(木) 10時～11時30分

- 🌸定員 15人 🌸テキスト代 300円
- 🌸場所 新市交流館 小会議室(旧図書室)
- 🌸講師 西佳子さん(老人大学講師 新市交流館スマホ教室講師)
- 🌸申し込み 電話 52-5546 または QR(新市交流館のメールアドレス) ⇒
(名前、連絡先をお知らせください)



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 1月29日(木) 10:00～12:00 13:30～15:30
(※いずれの時間も内容は同じ)
- ところ 駅家西交流館
- 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・くつ下などをご参加ください。)



「フレイル予防ローラ」

<申込先> 健康推進課 (1/5 から受付)
電話：084-928-3421

他の日程や会場は
こちらから→



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.88)

「年末年始と互助」 ～感謝と気遣いが、つながりをつくる～

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。あっという間に2025年も最終月となりました。年末が近づくと、家の片づけや大掃除、買い物など、何かと忙しさを感じますね。気温もさがり、一人暮らしの方や外出が不安な人にとっては、心細さを感じる時期かもしれません。そんなときこそ、地域の「互助」が力を発揮します。困った時に「誰かが気にかけてくれている」と思えるだけで、安心して年の瀬を迎えられるはずですよ。

◎ちょっとした「声かけ」

まず意識したいのが、年末の「ちょっとした声かけ」です。例えば「灯油は足りていますか？」の一言。掃除機をかける、窓をふく、ゴミをまとめるといった作業と同じく、日々の生活に欠かせない灯油の調達も、一人だと大変です。

また、年末はゴミ収集の最終日が例年より早くなることもあり、出しそびれたら…と不安を感じる人もいます。「明日、最終日ですよ」「一緒に持って行きましょうか」といった声かけも立派な互助です。生活のリズムが変わる時期だからこそ、こうした気づき合いが助けになりますね。

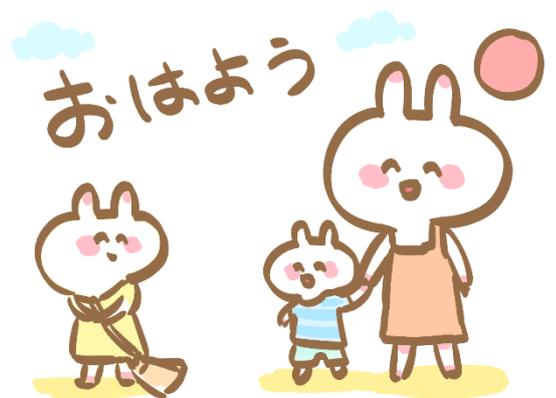
◎感謝を伝え合う「声かけ」

「今年もお世話になりました」「来年もよろしくお願ひします」など、短い言葉でも感謝を伝え合うことは互助の循環を生みます。地域の活動に関わってくれた人、日常の中で支えてくれた人に、あらためて「ありがとう」を伝える良い機会です。「感謝の循環」が生まれれば、互助は続きやすくなり、地域の雰囲気も明るくなります。「おはようございます」の後に「今年もお世話になりました」の一言を加えてみませんか？

◎一人ひとりの気持ちと声かけが地域を繋ぐ

年末年始は、普段の忙しさから立ち止まり、生活や人間関係を振り返るタイミングでもあります。今年の“我がまちしんいち”はどんな一年でしたか？年末年始、地域の支え合いを見直し、来年につなげる準備として、「声かけ」を増やしてみてください。「あの人が元気かな」「来年はこんな集まりをしてみたい」など、周りを思う気持ちが、新しい互助の芽として育ち、来年はもっと「いつまでも住み続けたいまちしんいち」になるはずですよ。

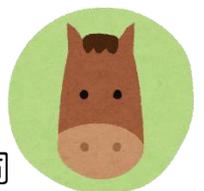
慌ただしい年末年始ですが、ちょっとした声かけや気づき合いが、地域の安心と温かさを守ります。ささいな行動でも、誰かにとっては大きな支えです。今年一年の感謝とともに、互助の心を持って新しい年を迎えましょう。それでは皆さま、良いお年を！



年末年始の交流館休館日は、

12月29日(月)～1月3日(土)です。

来年もどうぞよろしくお願いいたします！ 新市交流館職員一同



花のある暮らし 花職人 ユミ

～お花は、あなたの人生を
豊かにします～

12月になると、花屋の店先に赤い花が並びはじめ、クリスマス感が深まりますね。定番はポインセチアですが、今月はまんまるい実が目をひき、寒い季節にそっと明るさを添えてくれるヒペリカムを紹介します。

ヒペリカムの花言葉は「きらめき」「悲しみを癒す」「元気」どれも12月にぴったりの言葉ですね。

忙しい年末にこそ、そっと気持ちを整えてくれる力があります。

そして、私たちが

“実”だと思っているあの丸い部分、実は花びらの下にある萼(がく)がふくらんだものなんです。そのため、品種によって形や色に個性があり、「実ものの界の優等生」と呼ばれるほど扱いやすい花材でもあります。

水をしっかり吸うと実が自然に“つやっと”してきます。このツヤは、ヒペリカムの“ご機嫌サイン”です。お家で飾る時も、この質感を見ると長持ちするかどうかが感じ取れます。

扱いはとても簡単で、茎を斜めにカットして、下葉を落としてあげるだけ。あとは花瓶にふわっと挿すだけで、部屋が冬のやさしい空気に包まれます。どうか、あなたの12月が、ヒペリカムの実のようにあたたかく輝きますように。



第5回学区対抗ニュースポーツ大会 新市学区代表チーム 優勝！！

11月30日(日)福山市スポーツ協会主催の『学区対抗ニュースポーツ大会(モルック)』が緑町公園芝生広場で開催されました。福山市内の学区代表30チームが参加、新市学区の峠越正美さん、野宗俊司さん、野宗喜一さんの新市Bチームが見事優勝しました。

なんと出場チーム中、平均年齢もトップで、野宗俊司さんは「立石公園などでモルックを楽しんでいます、優勝につながったのはチームワークの良さとスキルの高さです。」と話されていました。

昨年度の学区対抗戦でも新市学区のチームが優勝し、新市学区は2連覇達成の快挙でした。



◆◆◆体育会からお知らせ◆◆◆

インドア用モルック(2セット)の貸し出しできます！

体力や年齢に関係なく楽しむことができるモルックが人気なのは、簡単なルールと手軽さ、戦略や駆け引きがある奥深さが魅力のようです。

貸し出し希望の方は、新市交流館(52-5546 岡本)まで。

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、より豊かな人生を過ごす手助けを行っています。

今年も残りわずかとなりました。お寒い中を年末の片付けやお正月の準備にあわただしくされていることでしょう。どうぞ無理をなさませんよう、大切にお過ごしください。

今回は『もったいないばあさん』と『もったいないばあさんのおばあちゃん』（真珠まりこ：作 講談社）の2冊の絵本をお伝えします。

『もったいないばあさん』 『もったいないばあさんのおばあちゃん』 真珠まりこ：作 講談社

まず、2004年に出版された『もったいないばあさん』は子どもが食べ物を残したり、蛇口をあけっぱなしで歯をみがいたり、まだ使えるものを捨てようとする「もったいない」と言いながらおばあさんが現れ、知恵を授けてくれます。短くなった色えんぴつはテープでたばねたら「虹色えんぴつ」になるし、みかんの皮は干してお風呂に入れたら「ぼっかぼかのみかん風呂」。

もったいなーい、もったいなーい、もったいないことしてないかい？というフレーズでこの話は終わります。

さて、もったいないという日本語が、世界中でそのまま使われていることをご存知ですか？ 2004年にノーベル平和賞を受賞したケニアの環境保護活動家のワンガリ マータイさんが「もったいない」という日本語には、「Reduce（減らす）」「Reuse（再利用）」「Recycle（再生利用）」の「3R」をまとめて言い表すだけでなく、かけがえのない地球資源に対する「Respect（尊敬）」までも込めて環境保護を一言で表せる言葉として国連でスピーチし、「Mottainai」は日本語のまま世界に広まっていきました。

ケチともったいないは似ているようで全く違います。「ケチ」は物への執着や自己中心的な考えからくる「出し惜しみ」で、他者への配慮が欠けていますが、「もったいない」は愛着や感謝からくる無駄にしないという心で、命や物、自然への敬意です。物を最後まで使いつくし、大切にしようとする日本に昔から根付いてきた精神です。

『もったいないばあさんのおばあちゃん』は『もったいないばあさん』の誕生から20年の時を経て出版された絵本です。もったいないばあさんが子どもの頃のお話で、田んぼでお米を育てていたおばあちゃんは、手伝ってくれる村の人達にも、土・風・光など自然にも「ありがたや、ありがたや」と声をかけ、手を合わせ感謝します。生き物への思いやり、命のつながり、思いやりや敬う心が細部にわたって描かれています。

夜、枕を並べた孫から「どうしておばあちゃんは、そんなにいろんなことを知っているの？」と聞かれ、代々のおばあちゃんが生活の知恵を授けてくれたこと、だから今もおばあちゃんの胸の中には代々のおばあちゃんがいることを語ります。

この絵本の最後は「だいじなことは、みんなおばあちゃんが、おしえてくれた。つたえないのは、もったいない。」とおわります。

いかがでしょうか、もうじきお正月、久しぶりに会えるお孫さんに日本に昔から根付いてきた物を最後まで使いつくし、大切にしようとするもったいない精神を伝えたいのは、もったいないですね。それでは、良いお年をお迎えください。

