

# 光公民館だより

E-mail : hikari-kouminkan@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行

福山市光公民館

草戸町4-1-29

Tel 925-4258



## 10月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
					1 中止	2 シニア食生活 改善料理教室
3 光学区 夫運動会	4 町内会連合会 会長 定例会	5	6 光ふれあいカフェ	7 光サロン	8 10/30(土)に 延期	9 未定
10	11	12	13 光ふれあいカフェ スマホ教室	14	15	16 光老連 スポーツ大会
17 光学区 夫運動会	18 中止	19	20 光ふれあいカフェ 廃食油回収	21	22 子育て応援講座 親子でスキンシップ 「赤ちゃん体操」	23 これって どうなん?相談室 光おはなし文庫
24 福山市 一斉清掃	25 いきいき 運動教室	26 フレイル 講座	27 光ふれあいカフェ (フレイル講座)	28	29 中止	30 いきいき料理教室 シニア食生活 改善料理教室

### 【11月の行事予定】

- ・4日(木) 光サロン
- ・12日(金) スマートフォン教室「スマホでお得にお買い物しよう」
- ・20日(土) 光おはなし文庫
- ・22日(月) いきいき運動教室
- ・26日(金) 子育て応援講座「歯と口の健康について」
- ・27日(土) これってどうなん?相談室
- ・28日(日) 福山市総合防災訓練/光学区防災訓練

BFC(光学区少年少女消防クラブ)パレード ※今年度はJA草戸支店駐車場にて演奏予定

今後も、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止・感染状況により、行事・講座等が中止、もしくは延期になる場合がございます。  
引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用・検温の徹底をお願いします。  
体調不良の方は、ご来館をお控えください。  
ご協力をよろしくお願い致します。

2020年度(令和2年度)協働のまちづくり推進事業報告書を福山市ホームページへ掲載しております。この報告書は各学区(町)まちづくり推進委員会が去年実施した事業内容と成果・課題、特色ある取組等をまとめたものです。

#### 【掲載ページ】

- ① 「担当部署で探す」 → 「協働のまちづくり課」
- ② 地域まちづくり推進事業・地域まちづくり計画に掲載の「2020年度(令和2年度)協働のまちづくり推進事業報告書」にアクセス

URL : <http://www.city.fukuyama.hiroshima.jp/soshiki/kyodo/174176.html>

11月14日(日)は広島県知事選挙 投票日です。

『未来を決める人になれ!!』



社会教育活動事業  
子育て応援講座

# 歯と口の健康について



ところ：光公民館  
講師：福山保健師  
対象：親子（子どもの対象年齢は、  
0歳～未就園児）

11月26日(金)  
10:00~

定員：10組程度  
参加費：無料  
持参物：歯ブラシ  
\*お子さまの外出に必要なおむつ、水分補

申込み・問い合わせ  
光公民館 ☎925-4258  
た 主催：光公民館  
ください。  
感染症の感染防止の  
合がございました。

## 親子でスキンシップ

10月22日(金) ~赤ちゃん体操~  
10:00~ 随時, 募集中

## 2回連続講座

### フレイル予防講座

#### 「フレイルとは?」「歯とお口の健康」

「なぜ、フレイル予防が大切なのか」一緒に勉強しませんか?  
歯とお口の健康についてのお話や、お口の体操を行います。



①10月26日(火)10:00~  
フレイルとは?(講座)

ところ：光公民館  
講師：福山市健康推進課, 歯科衛生士  
対象：おおむね60歳以上

②10月27日(水)10:00~  
アプリを使ってフレイル予防

定員：15人程度  
参加費：無料

主催：光公民館

申込み・問い合わせ  
光公民館 ☎925-4258

## スマートフォン教室

### 「スマホでお得に買い物しよう!」

11月12日(金)  
10:00~

ところ：光公民館  
講師：(株)トモテツセブン モバイルマルチメディア事業部  
営業支援室スマホ教室担当者

対象：スマートフォンをお持ちの方

参加費：無料

\*スマートフォンをご持参ください。

\*申込み・問い合わせ：光公民館 ☎925-4258

◎残り数人申込み可能です。

主催：光公民館

地域まちづくり推進事業

地域福祉活動事業

# 2021年度（令和3年度）いきいき運動教室



【転ばない体力づくり】を目標に

いきいきと生活していくための運動を取り入れた健康づくりの運動教室を開催しています。

- 開催日 毎月第4月曜日（都合により変更あり）  
10:00～11:30
- ところ 光公民館 会議室
- 対象 中高年齢者
- 持参物 室内用運動靴・タオル・飲み物（水分補給用）
- テーマ スクエアステップ・体力測定・転倒予防体操  
脳トレーニング・筋力トレーニング・リズム体操

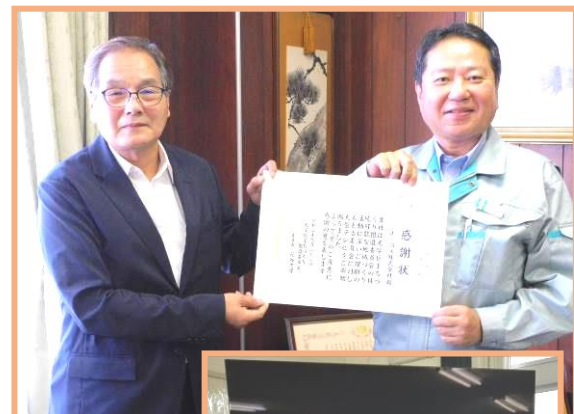


## 後期日程

- 10月25日（月）
- 11月22日（月）
- 12月20日（月）
- 1月24日（月）
- 2月28日（月）
- 3月28日（月）

主催 光学区の福祉を高める会／光学区まちづくり推進委員会

## ホーコス株式会社様より寄贈していただきました！



2021年度（令和3年度）

## 高齢者インフルエンザ予防接種



この予防接種は、インフルエンザの発病や重症化防止のために有効です。体調が良いときに早めに受けましょう。現在、医療機関にかかっている人は、接種できるかどうかを医師に相談してください。

- 実施期間  
2021年10月1日（金）～  
2022年1月31日（月）

- 実施場所  
福山市内の実施協力医療機関

- 対象者  
福山市に住民票のある人で  
◆65歳以上の人  
◆60歳以上65歳未満の人であって、心臓・じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある人

- 個人負担金  
〈通常〉4,000円程度  
→ **1,600円**

# 安心。早めが

年末年始の「密」になる前に  
行きましょう！



65歳以上の負担金が…  
**半額以下!**

- 次のいずれかに該当する人は、個人負担金が免除になります。

◇市民税非課税世帯の世帯員

◇中国残留邦人等の支援給付受給者◇生活保護受給者

\*\*\*\*\*

市民税非課税の証明書は、光公民館でも取得できます。

お取り扱い時間：月曜日～金曜日 9:00～12:00

\*\*\*\*\*



「光学区のまちづくり活動に役立てて欲しい」と、寄贈していただきました。会議室に設置しています。新型コロナウイルス感染症による公民館利用自粛後のまちづくり活動や公民館活動で活用させていただきます♪

# 『住みよいまちづくり学習会』のご案内

光学区住みよいまちづくり協議会

今年のテーマ 『くらしの中のさまざまな人権問題を考える』

私たちの光学区を愛し、住んでよかったと思える「明るく住みよいまちづくりの実現」をめざして、今年も次の通りの各町内会で「住みよいまちづくり学習会」が始まります。今、私たちの身の回りで何が問題で、どうしたらみんなが住みよいまちづくりができるか、意見交流をして一つずつ実現していきましょう。

今年は、昨年以上に新型コロナウイルス感染症により我慢の多い生活が続いております。昨年同様、会場によっては参加者を限定するなどの必要があると思います。各町内会で取組み状況が異なります。各町内会からご案内がありますので、確認をお願いします。

町内会名	月	日	曜日	時間	会場
光	10	9	土	10:00	光公民館
栄町親交会	10	15	金	19:30	光公民館
淀川睦	10	22	金	19:00	特別養護老人ホームくさど
芦田	11	6	土	10:00	芦田町内会館（あしだべり場）
				19:30	芦田町内会館

2021.9.30 現在、日程・会場が決定している町内会を掲載しております。

今年度光学区では、登録型本人通知制度を推進しています。

下記をご一読いただき、活用いただければと思います。一人ひとりが差別をなくすための具体的な活動により、光学区の活性化をめざしましょう。

## ■登録型本人通知制度を知っていますか？

「知らない」が 60.2%

「よく知っている」が 14.3%

福山市では、3,536人（2021年3月31日現在）が登録しています。（人口比・0.75%）交付した事実を知らせる通知件数は累計2,752件（※）です。

登録することは自らの人権を守る意思表示でもあります。また、事実関係の早期究明や不正が発覚する可能性が高まることから、不正取得を未然に抑止する効果も期待されます。その結果みんなの人権が守られることにつながります。（※）すべてが「不正取得」ではありません。

### 登録型本人通知制度とは？

戸籍謄本などの不正取得により、個人の人権が侵害されることを防止・抑止するため、代理人や第三者への証明書を交付したときに、事前に登録した人へ、その事実をお知らせする制度です。

### 本人通知の流れ



光学区まちづくり推進委員会  
ホームページはこちら



『みんなで差別のない新しい時代をつくる』

リーフレットより抜粋

「光学区まちづくりラボ」にも掲載しています。

光学区まちづくりラボ: <http://www.hikari-machidukuri.com>