

おおたにだい 交流館ニュース №278号



2023年9月5日発行
大谷台交流館
TEL: 948-0136
ootanidai-krk@city.fukuya
ma.hiroshima.jp

* 親子体操 *

～ママもベビィちゃんもリフレッシュ～

お友達と一緒に広いお部屋で伸び伸び
と楽しみましょう♪♪

日時: 10月11日(水)

10時～11時30分

場所: 大谷台交流館 会議室

講師: 山下 恵子さん (3B体操講師)

参加費: 無料

持参物: 飲み物

申し込み: 10月6日(金)締め切り

大谷台交流館まで

*動きやすい服装できてね♪



〈社会教育活動事業〉

* 健康教室 *

日時: 10月4日(水)

10時～12時

場所: 大谷台交流館 会議室

講師: スポーツクラブ・ルネサンス
トレーナー

持参物: タオル・飲み物・室内履き

〈福山市高齢者支援課〉

～2023年度『まちづくり懇談会』

がはじまります～



『まちづくり懇談会』は、一人ひとりがお互いに、人権を尊重し安心して暮らせるまちづくりを目指します。

人権DVD「あした咲く」を視聴し、思いやりの心を育みましょう。

*10月22日(日)19時～

(つつじヶ丘町内会)

*10月25日(水)19時～

(さつきヶ丘町内会)

*10月28日(土)18時30分～

(もみじヶ丘町内会)

*全日会場は、大谷台交流館会議室です。

〈大谷台学区人権啓発推進協議会〉

* シニア食生活改善教室 *

はじめよう 減塩!

〈2回目〉「健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか?」

日時: 11月1日(水)10時～

場所: 大谷台交流館 実習室

対象者: おおむね65歳以上の方
及びその家族

定員: 10名程度

申し込み: 大谷台交流館まで

締め切り: 10月30日(月)

参加費: 無料



〈主催 福山市食生活改善推進員協議会〉

不審者情報!!

不要家電引き取り業者を装い、敷地内に入り込み家の様子をうかがう不審者の情報が寄せられました。

隣近所で気を付け、不審人物を見かけた時は警察へ連絡してください。

10月なまか食堂・カフェのご案内

～集う仲間の笑顔が一番～

感染対策をしながら、皆さまのお越しをお待ちしております。

場所：大谷台集会所

時間：10時～15時

*カフェは、学区内の方100円・学区外の方150円

食堂は、学区内の方300円・学区外の方は400円です。

食堂は予約制です。9月22日～10月13日の間に

大谷台交流館まで申し込みをお願いします。

10月 6日（金）アレンジ花・Wii

10月13日（金）Wii・DVD

10月20日（金）食堂〈予約制〉

10月27日（金）Wii・脳トレ・その他



* 資源回収日のお知らせ *

10月14日（土）・10月28日（土）

（新聞・雑誌のみ）



午前9時までに各ごみステーションにお出してください。（雨天中止）

〈福祉を高める会〉

* 10月の介護相談 *

ちょっと気になること、相談してみませんか？
個別対応で、相談内容を他の方に知られることはありません。

申し込みは不要です。

相談には、認知症地域支援推進員が対応します。

日時：10月17日（火）10時～11時00分

場所：大谷台公民館 図書室

相談料：無料

「問い合わせ先」

福山市地域包括支援センター坪生

☎084-947-9090



* お仲間募集中！ *

フラワーアレンジメントサークル「カサブランカ」
で香りに癒され、色に癒され、一緒にお花を楽しみませんか？

毎月第2火曜日 14時～16時

大谷台交流館 実習室で行っています。



桜坂キャラバン 講演会

テーマ **SDGs な暮らし方**

講師 **新里 カオリ** さん

RCC ラジオ番組「うららかのたね」
パーソナリティ

内容 自然環境を大切にしたい暮らし方についてお話いただきます

日時 **9月30日（土）**

開場9時30分 開演10時
終了予定11時30分

会場 **東部市民センター**

2階 21会議室

定員 60人 ※ 申し込みが必要です

※ 手話通訳の必要な方は事前にお知らせください

申込み / 問合せ / 主催
東部地域振興課

・電話 084-940-2574 ・FAX 084-947-5658

・Mail toubu-chiikishinkou@city.fukuyama.hiroshima.jp





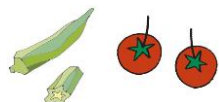
8月27日（日）東部市民センターにて
 ふくやま♡まちづくり大学
 東部地域まちづくりシンポジウム
 ～話し合いからはじまる“ええこと”～が開催
 されました
 「近所お助け隊」代表 中川壽信さんと副代表
 佐藤裕一さんが発表者・パネリストとして登壇
 されました。

思い付きから話し合いへ、話し合いから実行
 へと、地域の思いと力が集まった「近所お助
 け隊」。立ち上げに至るまで様子や、これま
 での成果とこれからの課題などを発表され
 ました。
 まだスタートを切ったばかりの「近所お助け
 隊」ですが、これからも話し合いをしながら
 末永く続けていけるよう、力を合わせて行け
 たらいいですね。



プチっと情報

まだまだ残暑が厳しく夏の疲れもなかなか抜
 けず、ぐったりしてませんか。
 そんな時にピッタリの料理が「ぬか漬け」で
 す。
 ぬかが発酵すると同時に乳酸菌が発生し、ビ
 タミンB群が野菜に染み出します。食欲増進
 効果・抗酸化作用の向上・腸内環境を整える
 効果が期待でき、野菜からカリウムなどの栄
 養分も補給できるため、夏バテ予防にぴった
 りです。
 ぬか床は難しそう・・・と思われませんが、最近
 は簡単に出来るジップつき袋に入ったぬか床
 など売られています。
 私のおすすめぬか漬けは、オクラとプチトマ
 トです。
 ぜひお試しください♪



ご長寿おめでとございます！

2023 年度大谷台学区敬老対象者（77 歳以上）
 は、262 名・最高齢は 101 歳です。
 これからもお元気で過ごされますよう心よりお
 祈り申し上げます。

- *今年度もコロナウイルス感染症対策のため、敬
 老会式典は中止いたします。
- *町内会支援部さんが、記念品を 9 月 17 日より
 順次ご自宅にお届けします。
- *対象者にはお祝いメッセージが送付されます。
- *80 歳・90 歳・100 歳・学区最高齢の方には、
 福山市より「特別記念品」がご自宅に郵送され
 ます。





大谷台学区ふれあい祭り



キッチンカーもくるよ♪



日時：10月29日（日）

10時～15時頃終了予定

場所：大谷台中央公園



*詳細は後日お配りします。

出演者さん出店者さん大募集！



ふれあい祭りをより一層盛り上げていただける出店者・ステージ出演者を募集しています。
食べ物、手作り雑貨、お菓子、地産品などなど お店を出してみませんか。
ステージでは、歌や演奏、踊りなどお気軽にご披露ください。

一緒にお祭りを盛りあげましょう～。 出店時間は10時～15時

出演時間は10時30分～14時30分

参加希望の方は、申し込み書に記入して交流館までお持ちください。

営利目的の方はお断りさせていただきます。

詳しくは、交流館にお問い合わせください。



ふれあい祭り出店・出演 申し込み書

名前 _____ 住所 _____

連絡先 _____ 参加人数 _____

出店内容 _____

出演内容 _____ 発表時間 _____

申し込み締め切り 9月 29 日（金）