

# 春日コミュニティ館だより11月

2023年11月 春日コミュニティ館発行  
福山市春日町五丁目5番22号  
電話：943-2531  
Email：kasuga-community  
@city.fukuyama.hiroshima.jp



## けんぽう じょう 憲法9条ってなあに？

日本国憲法は、1946年11月3日に公布され、その半年後の1947年5月3日に施行されました。日本国憲法は「国民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」の3つの柱を原則としています。

憲法9条はその一つ「平和主義」についての決まりです。世界の平和を守るため、他国との争いが起きても戦争をしないこと、また戦争の放棄・武器の不保持・交戦権の否認を定めています。

しかし最近では、日本と関係の深い国が攻撃されたときに一緒に反撃できる集団的自衛権が一部認められるようになるなど、憲法改正や解釈の変更に向け協議されています。

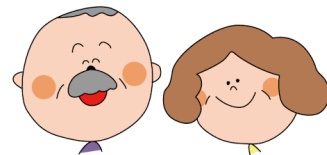
いま、イスラエル軍によるパレスチナ侵攻が激化し、ロシアとウクライナの戦争も長期化する中、世界各国では「戦争反対」のさまざまな動きがありますが、戦争は一度始まってしまうとなかなか止められません。

日本は戦争で多くの犠牲がでて「二度と戦争をしない国」にしたい、という強い思いから、憲法を作りました。

憲法は、国民一人ひとりの権利や自由を守るためにあります。

憲法9条は戦後、日本の平和を支えて

きた歴史があり、国際社会においても誇るべき憲法です。



## ほんば かていりょうり 本場フィリピンの家庭料理をつくりました

9月21日(木)、講師のセミソ・レイシャリンさん(通称チェチェさん)にフィリピンの家庭料理を教えていただき多文化交流をしました。

講師のチェチェさんは1998年に来日後日本人男性と結婚され、ふたりの子どもを育てながら外国人実習生の支援と育成をされています。

25年間日本で生活する中で感じたフィリピンと日本の文化の違いや、言葉が理解できないことで苦労されたことについて話されました。

また、お互いの文化の違いを認め合い、理解し合うことの大切についてもお話されました。

### メニュー

- ◆チキンアドボ(鶏肉のお酢煮込み)
- ◆チャプスイ(フィリピン風八宝菜)
- ◆フルーツサラダ



まずはお互いを知ることから始め、そしてみんなが安心して暮らせる地域にするためにできることは何か一緒に考えましょう。

## おもちゃびょういんと〜ぶ

- ◆にちじ 毎月 第1土曜日  
10:00~11:30
- ◆こうし おもちゃドクター
- ◆もちもの こわれたおもちゃ

### ☆注意点☆

ゲームや危険な物など取り扱えない物もあります。  
その日になおらないときは入院になります。  
部品代として費用がかかる場合もあります。(要相談)

## ほっとすっきりタイム

- 〜心とモノの整理収納〜  
ものの整理ができなくて、悩んでいる人  
〜心が少し軽くなりますよ♡〜
  - ◆にちじ 毎月1,3月曜日  
10:00~11:30
  - ◆ないよう 整理収納のお話など
  - ◆こうし 足立 育代さん  
(整理収納アドバイザー・産業カウンセラー)
  - ◆もちもの 筆記用具・飲み物 など
- ※申込みをお願いします。

## 「大切なわたし」を思い出す

- 自分をいたわり 愛するための 七つの方法  
身体が自分の心を守るしくみを知って、自分をいたわり  
たわりいつくしむための方法を体験しましょう♪
  - 日 時：11/11 (土) 14:00~16:00
  - 場 所：春日コミュニティ館
  - 講 師：浮田 明子さん  
(「ここから/いまここ」代表)
- ※人数把握のため申込みをお願いします。

## 多文化教室なないろ

- ◆にちじ 毎週木曜日 10:00~11:30
- ◆もちもの 筆記用具・勉強したいもの



【初めて参加される方は連絡してください。】

(参加費無料)

- ※日本語が分からず困っている方がいたら紹介してください。お気軽にご参加ください。

国籍や年齢に関係なくだれでも参加できます。人と人とのつながりを大切にしながら、困ったときは「お互いさま」の気持ちで、住みよいまちをつくっていきませんか。

## かすがサロン

### シニア食生活改善教室

健康でいきいきすごすために

「はじめよう! 減塩」

- 〈にちじ〉 11/17 (金) 10:00~11:30
- 〈内 容〉 食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食
- 〈対 象〉 おおむね65歳以上の方  
及びそのご家族(年齢は問いません)
- 〈持ち物〉 エプロン, 三角巾, ふきん, マスク, 筆記用具
- ◆11/10 (金) までにお申し込みください。

※当日、ご本人やご家族に体調不良がある場合参加はご遠慮ください

### メッセージカードを書こう!

- 〈にちじ〉 12/1 (金)  
10:00~11:30
- 〈内 容〉 クリスマスカードづくり,  
年賀状づくり
- 〈講 師〉 藤原 麻琴さん
- 〈持ち物〉 筆ペン
- ※ない場合購入できます。  
筆ペン代1本500円
- 〈材料費〉 200円
- ◆11/29 (水) までにお申し込みください。