

# いまふく

10



今福cmK



Instagram

浜田市金城町今福105-2 Tel (fax) 42-2083 ✉ imafuku-k@ph-hamada.jp

10/15

## 今福地区合同いきいきサロンを開催! ～ 交流・健康・福祉部会【今福まちづくり委員会】～

10月15日(日)、今福まちづくりセンターで“今福地区合同いきいきサロン”が開催されました。この事業は、今福の9町内会が各集会所で開催しているサロン活動とは別に、年に一回一堂に会して、交流を図るものです。当日は、今福地区社会福祉協議会・福寿会の共催を得て、57名が参加しました。最初に療育音楽セッションリーダー徳田洋子様「音楽で楽しく健康に」をテーマにした、いろいろな楽器を使用したり、歌ったりの楽しい講演の後、レクリエーションゲーム“モルック”を行い、楽しい一時を過ごしました。参加者の皆さんは「すごく楽しかった」と満足そうでした。



徳田洋子講師



県大生と作る動画の撮影も行いました!



10/8

## 福祉ボランティア活動！ ～ 今福おてまやさん【今福まちづくり委員会】～

10月8日(日)、今福おてまやさん(会長 岩崎隆夫)では、今福にある“高齢者生活支援住宅サンガーデン輝らら”の草刈り作業を行いました。当日は、会員15名が参加し、広大な敷地の環境整備に汗を流しました。



10/7

## もやい市学びの場「ゆるく腹話術をたのしもう」



10月7日(土)、もやい市学びの場で「ゆるく腹話術をたのしもう」を行いました。

初めて人前で腹話術を披露する渡辺紀美枝さん(美又)と秋色のおめかしをした可愛い「ゆきちゃん」は、秋の訪れを感じる「虫の声」や「どんぐりころころ」を観客のみなさんと合唱しました。「ゆきちゃん」と観客席との軽快な掛け合いもみられ、明るい笑い声で、もやい市は一層和やかな雰囲気でもたされました。渡辺さんは「今福のみなさまが温かく迎え入れてくださり、本当に嬉しかったです。」と話されました。ゆきちゃん、渡辺さん、またもやい市へ遊びに来てくださいね！



こんにちは  
よく来たね～!

もやい市も  
賑わっていました!



9/20(水)

今福小読み聞かせ 2学期のはじまり はじまり～

今福小学校では毎月一回、朝の時間に本の読み聞かせがあります。地域ボランティアの方が各学級に入り、おすすめの1,2冊を読みます。9月20日は初参加のボランティアさんやベテランのボランティアさんら4名によって行われ、子ども達も聴き入っていました。読み聞かせのボランティアは他にも2名〔藤本史子さん(上長屋)、大場美穂さん(雲城小学校職員)]おられ、6人で交代して行われます。



岡本安子さん(美又)



坂井フローレンスさん(小松木)



岡本玲子さん(小松木)



柳楽真知子さん

9/20



ジャンボカボチャ収穫、ブルーベリー摘み体験  
～ 今福小1,2年生 吉野さん農園にて～

吉野さんは、上長屋町内にある農園でブルーベリーや野菜の栽培をしておられます。この度、今福小学校へブルーベリー摘み、ジャンボカボチャ観察のお誘いをいただきました。どちらも初体験の1, 2年生は、ジャンボカボチャのある畑へ近づくにつれて「大きい!」「でかっ!」と驚き、興味津々で感触を楽しみました。みんなで協力してトラックに載せ、学校へ運んでいただきました。(ハロウィン用飾りに変身したようです)

その後、ブルーベリーを摘みました。時々、食べて「ん～、おいしい!」。「おばあちゃん、目が悪いからいっぱい取ってあげるんだ。」「ケーキとジュースにする。」児童の様子を見守る吉野さんは「来年も来てもらえれば十分です。」と目を細めておられました。



9/20

夏休みお楽しみ会 大成功!!

～ 今福小こどもミニミニ会議 ふり返りの会 ～

夏休みお楽しみ会(8/18)のふり返り会を今福まちづくりセンターで行いました。スライドショーを見て当時の様子を思い出した後、メンバー全員が感想を発表しました。「自分の役割をしっかりと果たせてよかった。」「県大生との関わりが新鮮で楽しかった。」「ミニミニ会議でしっかり考えたことが本番につながってよかった。」などの良かった点に加えて、来年への課題や抱負も出されました。3センター職員を代表して山田主事(美又)が、「今年は積極的に意見を出していて感心しました。ミニミニ会議で話したことが、きちんとみんなに伝わっていたし、よくまとめて説明もできていました。今回も大成功でした!」と話しました。



10/12

## 実りの秋! 今福小実習田 ～ヒメノモチ 脱穀・もみすり～



10月12日(木)、今福小学校5,6年生が今福小実習田のそばで脱穀をしました。「はで」から稲束を外して運ぶ役と脱穀機で脱穀する役を交代しながら、手際よく仕事が進みました。続いてもみすりの作業も見学し、玄米74kgの収穫量がありました。今回も金口重生(上長屋)さんに機械や道具の準備をお世話になりました。地域の方々にもご協力いただいたおかげで、児童も安心して取り組むことができました。子ども達は玄米を数粒ずつ味見させてもらい、「うまい!」「あまい!」と言いながら、収穫の喜びをかみしめていました。

来年3月、餅つきをして6年生の卒業をお祝いする予定です。



### 今福俳句会だより 第三六二号

蒼天に芒穂となり光り帯ぶ

田中静龍

通草の実詠めと机上へ置きて去る

田中由紀子

帰り花山風少し荒き日よ  
碧天に嬉しき出会ひ帰り花

井原ハツエ

秋さみし村を離れる人おしむ  
村祭御輿巡行ついて行く

小野豊子

栗飯を炊いて客人喜ばす  
名月を見るため三度門に出る

吉永典子

昼の虫音色は少し乾きたる  
人気なく刈田の続く峡となる

小嶺ヤスエ

手八丁口八丁の松手入

菜畑に命つながらん秋の蝶

## 第34回さざんか祭り

日時：11月3日(金)10～16時

11月4日(土)10～16時

会場：ふれあいジムかなぎ

金城町内6つのまちづくりセンターの出し物も!ぜひお立ち寄りください。

### ★ みんなでSDGsコーナー

## みんなでSDGs

### さざんか祭り

とき：11月3日(金)  
11月4日(土)

場所：ふれあいジムかなぎ  
Bアリーナ

家庭で使わなくなった洋服や  
**バッグ、子供の制服、体操服等を必要な方へ**  
お譲りしませんか?

協力して下さる方は**10月27日(金)**までに  
お近くのまちづくりセンターまでお持ち下さい。  
【金城地域まちづくりセンター共同企画】

### ★ まちづくりセンターの活動展示 テーマ「まちづくりは人づくり」

### ★ 「こんなまちにすみたいな」 親子で描くおえかきコーナー

## ふるさと学習会のご案内



### 「遺言・相続はじめの一步」

遺言を準備したほうがいい人、なくても大丈夫な人の違いは何?  
そもそも相続って?今さら聞きにくいことを、初めから順を追って  
お話ししていただきます。

◀例えば 身寄りがないので、自分の没後が心配など>

日時：令和5年11月15日(水)午前9時30分～11時

場所：小国まちづくりセンター ☎44-0254

講師：行政書士事務所 ヘーゼルナッツ

代表 中谷雅晴 様

目指せ!「1日8,000歩」  
～まずは1日5,000歩から～

対象  
浜田市在住  
の  
18歳以上の方

はまだ健康チャレンジ



# はまチャレ

はまだ健康チャレンジ(以下はまチャレ)とは、  
18才以上の浜田市民もしくは、市内へ通勤、  
通学している方にウォーキング等を通じて、  
楽しみながら健康づくりをしていただく事業で  
す。

歩いた分ポイントを加算!

100ポイント以上で商品券が当たるかも!?

第3期(11～1月)が始まります。  
締切は令和6年2月14日(水)です。



応募用紙は今福まちづくりセンターのロビーにあり  
ます。浜田市のホームページでダウンロードもできま  
す。

健康的な生活を送るきっかけになる事業です。  
涼しく歩きやすい季節になりました。

普段歩かれる方、ウォーキングを始められる  
方、ぜひご活用ください。

第2期(7～10月)の締切は11月8日(水)です。

## 11月のもやい市 学びの場

### 今福、秋の貸本市

その場でも、持ち帰っても。

日時：11月18日(土)9:30～11:00

場所：今福まちづくりセンター和室

(もやい市側からお入りください)



10月27日～11月9日は読書週間

日	月	火	水	木	金	土												
今福地区人口・高齢化率【R5.10.1現在】 <table border="1"> <tr> <td>世帯</td> <td>222</td> <td>(世帯)</td> </tr> <tr> <td>人口</td> <td>478</td> <td>(人)</td> </tr> <tr> <td>高齢化</td> <td>47.7</td> <td>(%)</td> </tr> <tr> <td>面積</td> <td>13.6</td> <td>(km<sup>2</sup>)</td> </tr> </table>			世帯	222	(世帯)	人口	478	(人)	高齢化	47.7	(%)	面積	13.6	(km <sup>2</sup> )	1	2 わくわく体操 フレイル予防 「運動」 詩吟	3 文化の日 さざんか祭り	4 茶道 習字
世帯	222	(世帯)																
人口	478	(人)																
高齢化	47.7	(%)																
面積	13.6	(km <sup>2</sup> )																
5 職員不在 	6 五風会 おしどり会	7 窓口受付 ラブック号  (10:50-11:20)	8	9	10 地域づくり団体 全国研修交流会	11 												
12 職員不在 	13	14 窓口受付 フラダンス 習字	15 ふるさと学習 (小国)	16 俳句会	17	18 もやい市 今福いきいきサロン 茶道 習字 <span style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">「学びの場 秋の貸本市」</span>												
19 職員不在 	20 五風会 おしどり会	21 窓口受付 敬老乗車券サロン (9~11時) 習字	22	23 勤労感謝の日 わくわく体操 詩吟	24	25 3B体操 茶道 												
26 職員不在 	27 趣味の日 (10~16時) 	28 窓口受付 フラダンス	29 生花	30	敬老福祉乗車券は、 上限20冊の購入が可能です。 (10月13日以降、5冊追加されました)  使用期限は、 令和6年3月末日まで。													

金城支所 市民福祉課のご協力です！

## フレイル予防プログラム

第1回 フレイルに関する話

日時：10月26日(木)10:00~10:40

第2回 運動について

日時：11月2日(木)10:00~10:40

場所：今福まちづくりセンター多目的ホール

保健師、看護師、  
管理栄養士、  
言語聴覚士  
が教えてくれます



申込不要。お気軽にご参加ください。

フレイルとは、  
加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と要介護」の中間の状態にあることをいいます。  
フレイルを予防して、  
健康寿命をのばしましょう！



10月	フレイルに関する話
11月	運動
12月	栄養
1月	口腔
2月	脳トレ
3月	振り返り



毎週火曜日午前中は  
敬老福祉乗車券  
敬老入浴券販売日



午前9時~12時まで、今福まちづくりセンターで、敬老福祉乗車券と敬老入浴券の販売を行っています。

11月21日(火)の敬老福祉乗車券サロンは、懐かしいビデオを観ながらのんびりおしゃべりを楽しみましょう。