

駅家西交流館だより

人と人が出会い、つながり、
安心して暮らせる まちづくりをめざして

発行 駅家西交流館
住所 福山市駅家町近田 12-1
電話 084-976-0470
メ-ル ekiyanishi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

ホウ酸団子づくり

～ ゴキブリがよく食べる
おいしい団子を作ろう～

日時 3月13日(水) 10:00～11:00

場所 駅家西交流館 実習室

定員 20人

持参物 材料代300円, エプロン,
持ち帰り用箱, 飲み物

(ペットボトルの蓋30個分ずつ
お持ち帰りできます)



* 団子づくりを通して、交流を楽しもう *

地・域・交・流・事・業

ペンギンくらぶ



～ からだあそび ～

日時 3月11日(月) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 多目的室

対象 1歳～3歳の幼児とその保護者

定員 6組

講師 瀧川 知子さん

持参物 飲み物など



(動きやすい服装でお越しください)

* 交流を楽しみながら、
子育ての不安も解消しよう *

子・育・て・交・流・事・業

4月7日(日)

福山市議会議員一般選挙 投票日
「届けよう あなたの思い 投票で」



駅家西交流館の事業に参加をしてくださる方は
まず申込をお願いします



申込開始日を設けています。各自で、お電話での申込をお願いします。電話がつながりにくい場合もありますが、先着順にお受けします。ご協力をよろしくお願いいたします。

体調がすぐれない方や、都合が悪くなった方は、欠席の連絡をお願いします。会場では、間隔を開けていただき、換気を行います。引き続き、入口での手指消毒にご協力をお願いします。

* あいさつは 心と心の ハイタッチ *

ペンギんくらぶ

1月11日(木) 講師に西尾由菜さんを迎え、ベビーマッサージを開催し、6組の親子の参加がありました。参加者からの「座位が保てない」「夜中に頻繁に起きる」などの悩みを改善するため、リンパマッサージの実技指導や「日中の運動量を増やしたり、寝る前に足を温めると効果的」などアドバイスされました。

交流会では、参加者からの疑問に講師自身の経験を交えて話をされ、最後に「母親としても体のケアをして、自分のことも大切にしていましましょう」と交流を終えました。



子育て・交・流・事・業



健康体操教室

1月22日(月) オフィスプロスタジオのインストラクター 荻部美千代さんを講師に招き、毎日続けられる体操を教えてくださいました。

小さな運動でも血流の促進に効果的な体操として、「手のひら全体で鎖骨をさすり、骨と筋肉の癒着を改善すると肩痛の改善につながる」、「手指の骨の付け根・指と指の間の筋肉をさすると、体全体の血流に波及する」など紹介され、どれも簡単で続けられそうです。

続けていくコツは、日常動作の中に取り入れることだそうです。学んだことを暮らしの中で活かし健康維持につなげていきたいと思います。



高・齢・者・交・流・事・業

行政書士等による

相続・遺言手続き・成年後見制度に関する

無・料・相・談・会

日 時 3月16日(土) (先着3組)

① 9:15~ ② 10:10~ ③ 11:05~

場所・申込先 駅家西交流館

*相談は、1組45分間です。

(相談時間が限られていますので、事前に相談内容を整理し、必要書類を持参してください。)

*マスクの着用をお願いします。

*申込は、3月1日(金)8時30分から受付けます。

- ・遺言を書いておきたいが、どう書けばいいかわからない。
- ・自分が死んだ後の財産、遺産分けについて知りたい・・・など気軽にご相談ください。

秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください

* 運転は ゆとりとマナーの 二刀流 *



防・災・講・演・会

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 自主防災組織部会

1月21日(日)講師に福山市立大学の澤田結基教授を迎え、89人の参加で、防災講演会を実施し、駅家西学区の地形と今すべき災害への備えについて学習を深めました。

芦田川は、河道の堆積が進行し、周辺よりも高い場所を流れるようになった天井川であり、水をたくさん流すことができない。堤防があるからなかなか溢れないが、芦田川(本流)の流量が多いと支流の水が流れ込めず氾濫、逆流を起こす。これを内水氾濫という。2018年7月の豪雨の時は、これが起こった。この辺は天井川が多く、その影響は支流の方が大きくなるので、まずは支流を何とかすることが大切だということでした。服部川の水が芦田川に合流できない場合、服部川下流部から越流するリスクが高く、合流点周辺の国道沿い低地は深く浸水するであろうということでした。

地震についてですが、巨大地震「南海地震」は、1707年(宝永)、1854年(安政)、1946年(昭和)と90年～150年周期で発生しており、活断層による内陸地震で、過去には、福山にも津波が到達したこともあります。2010年から30回の地震が発生しており、増えてきているとの事でした。この防災講演会当日も19時2分頃福山市



→ 山土が崩れ扇状地の出来方、湧き水の仕組みの実験

今すべき災害への備え

- ① 「自分の地域は安全」という考えを捨てる。
- ② 住んでいる地域の地形を確認する。
- ③ ハザードマップを見て具体的な危険を確認する。

防災の3段階

- ① **備える** 災害の未然防止
建物の耐震化, 防波堤・堤防の建設, 危険地区の無人化など
- ② **助ける** 災害の被害軽減
(初期) 避難, 救助, 消火など
(後期) 仮設住宅の建設, 心理ケアなど
- ③ **立ち直る** 災害からの復興
災害対策を施した都市計画の立案と建設, 産業の復興など

* 対策をしても、すべて想定内に収まることはまれです。被害を小さくし、速やかに復興することが目的となります。

で震度1を観測する地震が発生しました。大地震の映像を見た直後だったので、恐怖と不安を感じられた方もいたのではないのでしょうか? 「遠からず、いつか南海地震は来る。震度6弱くらいはあるだろう。津波が2~3mくるだろう。一度津波が来ると瀬戸内海の地形から何度も来る。」と講師は言われました。震度、マグニチュード、活断層、地震の仕組み、液状化など内容は豊富でした。

まちづくり推進委員会では、防災訓練、防災講演会を引き続き実施していきます。いつ起きるかもしれない地震や洪水等の災害への備えに学区全体で取り組んでいきましょう。

防災・減災の基本

- 自助** = 自分の身は自分で守る
- 共助** = 自分たちの地域は自分たちで守る
- 公助** = 市民の生命と財産のための対策を講じる

ごみ処理関連施設見学

1月23日(火) 福山市ごみ固形燃料工場に行き、燃やせるゴミから固形燃料「RDF」を製造し、隣接する福山

リサイクル発電所に搬送、発電の燃料として利用している様子を学習しました。続いてクリーンセンターと福山リサイクルプラザに行き、ペットボトルを手選別している様子を見学。ゴミとして出されたペットボトルには、中身や異物が入っていたり、時には、刃物が混ざっている時もあり、選別の大変さを知ることができました。「福山市では、手選別をする人がいるので、ペットボトルだけを分別して出すようにはなっていませんが、キャップとラベルを外して、中をすすいで出してください。きちんと分別していただくとリサイクルできるものが増えます。そうすると埋め立てるゴミの量が減ります。埋立地にも限界があります。皆様のご協力が必要なんです。」ということでした。

ゴミを減らし、3Rで循環型社会を作ろう

- ① **ゴミをなるべく出さないようにする(リデュース)**
物を買う時それが必要なのか、長く使える物なのかよく考えよう!
- ② **使えるものは何回も繰り返し使う(リユース)**
自分にとってはゴミでも、ほかの人にとっては違う。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しよう。壊れたものは修理、リメイクして使おう!
- ③ **原材料として再生利用する(リサイクル)**
もう使えない物はきちんと分別してリサイクルしよう!

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 生活環境部会

容器包装プラスチックごみについて

- ① 大きさは一辺50cm以下の物
- ② プラスチック、ペットボトルのマークがついている物

上記①②の物が収集対象となります。

☆プラスチック製の商品(例えばバケツやタッパー、ストロー、サランラップ)はプラスチックマークが付いてないので対象外です。燃やせるごみになります。

☆お店で買った総菜のラップには、プラスチックマークが付いているので収集対象です。

★ごみ分別ガイドブックを今一度確認してみてくださいね。

映画「あん」鑑賞会

1月30日(火) 映画観賞会に89人の参加がありました。どら焼き屋「どら春」の雇われ店長である千太郎。お店の常連

客である中学生のワカナ。お店の求人情報を見て働くことを懇願する老女、徳江。徳江にどら焼きの粒あん作りを任せると、あまりの美味しさに店は繁盛し、行列ができるほどに。しかし、徳江の指が不自由、“らい”じゃないのか!?という噂が広まり、客足は途絶え、彼らの運命を大きく変えていく。

ワカナが来店し、徳江が辞めたことを知る。母にだけ徳江の指の話をしたと言う。店主は「世間は怖い。だけど一番悪いのは、俺だ。俺は守れなかった。」と言い、2人で徳江の住む療養所を訪ねる。徳江が言う。『私は、ワカナちゃんくらいからここにいる。兄と2人でここまで来て、「たぶんお前は“らい”だから。俺はお前を置いて帰らないといけない。」と言われた。母は、徹夜で上等なブラウスを縫ってくれた。でもここへ来ると今まで着ていた物、持っている物、全てを処分されてしまった。店長さんを初めて見た時、店長さんの目は、垣根の外に出られないと覚悟した時の自分の目と一緒にだったと思い、吸い寄せられるようにお店の前に立っていた。子どもを授かったが、産むのは許されなかった。もし産んでいたら店長さんくらいだったろう。』

ハンセン病患者というだけで、差別や偏見を受けながら長い期間隔離され、それでもこの世に存在する全てものに心を傾ける優しさを持ち、自分らしく生きることを諦めなかった徳江の生き様を通して、生きることや一人ひとりの存在の意味、自分に非はないように生きていても社会から受ける差別の不合理性、いろんなことを考えさせられる映画でした。エンディングの秦基博さんの曲は、映画を振り返るような歌詞『想い、変わる明日を、移りゆく空に探していくよ…』に涙がこぼれました。

主催 駅家西学区の福祉を高める会、駅家西学区まちづくり推進委員会

団・体・別・等・学・習・事・業

* 高めあう 人権感覚 確かな未来 *