

2025 年(令和 7 年) 1 月 7 日

発行：伊勢丘交流館

いせがおか交流館だより

福山市伊勢丘四丁目 6 番 1 号 TEL 084-947-0511

E-mail: isegaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

カラー版は
こちらから→

あけまして
おめでとうございます。



岡本サキ子さんの作品

みなさまにおかれましては、
ご健勝で新年をお迎えのことと存じます。

昨年中は、交流館事業・活動に際しまして、
ご理解ご支援をいただき、心から感謝申し上げます。

福山市では、今年 5 月に第 20 回世界バラ会議福山大会 2025 が開催されます。伊勢丘交流館には、ばらバラ友の会が整備しているばら花壇と、昨年ホロコースト記念館から寄贈していただいたアンネのバラを植栽しています。交流館の来館者にも観賞していただくことで、本大会の一助になるものと思っています。

地域の方々に寄り添う交流拠点施設として
機能を果たしていけるよう、職員一同「ワン
チーム伊勢丘」で頑張っていく所存です。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

伊勢丘交流館 職員一同

社会教育活動事業

めざそう！エイジレスな生活⑤

自己免疫力を高めよう！

定員
20人

リズムに合わせて 3B 体操♪

楽しく笑顔で運動できる 3B 体操で、自己
免疫力を高めましょう！血行・リンパの巡
りが良くなれば、肩こりなど筋肉のこわば
りも緩和します。

と き：2 月 1 8 日（火）
10：00～11：30

ところ：伊勢丘交流館 会議室

講 師：山下 恵子 さん（3B 体操公認指導者）

対 象：成人一般（どなたでも）

内 容：3B 体操の道具を用いた運動、
リズムに合わせて体を動かします。

持ち物：運動できる服装、室内シューズ
タオル、飲み物

申込み・問合せは伊勢丘交流館まで

☎084（947）0511

善行市民表彰受賞
おめでとうございます



大平 皓一 さん
「ばら賞」

（推薦団体：伊勢丘学区）

「伊勢丘ふるさと祭り」をはじめ
とする数々の地元行事を DVD に
収録し、地域の文化の記録および
地域の融和に寄与し、地域社会づ
くり大いに貢献していると
して、表彰されました。

福山市立鳳中学校 P T A 「団体賞」

（推薦団体：福山市 P T A 連合会）

P T A 活動として「月イチ学校へ行こう」の美化活動や
「花ボランティア」による花壇整備など、学校環境美化お
よび生徒たちの健全育成に大いに貢献したとして表彰され
ました。

地域安全推進委員
を募集しています。

伊勢丘学区の安全を見守る地域安全推
進委員を募集しています(任期 2 年)。
地域の安全のために一緒に見回りを
しませんか？

【活動内容】

- ・防犯パトロール 月 2 回（夜間）
- ・スクールサポート 月 2 回
（児童下校時間帯）
- ・交番パトロール 月 1 回程度（夜間）

歩きながら、見回りをします。
現職がリードしますので初めて
でも安心です。

問合せは伊勢丘交流館まで

☎084（947）0511



伊勢丘学区まちづくり推進委員会主催事業 申込みは伊勢丘交流館まで (☎084-947-0511)

小町くらぶ

簡単なのに体によくて
とってもおいしい!

重ね煮料理づくり

重ね方で味が変わります。おいしさを体感してください!

野菜たっぷりで
ヘルシー!

と き: 2月13日(木) 10:00~12:00

ところ: 伊勢丘交流館 実習室

講 師: 松尾 紗弥佳 さん(NPO 法人ママノヒビ、栄養士)

メニュー: 炊き込みご飯、重ね煮の煮物、重ね煮のおやつ

材料費: 800円 定 員: 16人

持参物: エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、筆記用具



小町くらぶ

くるりんぽ! でとってもカンタン!

歌うって楽しい!

歌声喫茶

デニムのばらコサージュづくり

と き: 1月21日(火) 10:00~11:30

ところ: 伊勢丘交流館 多目的室

材料費: 200円(2個分) 定員: 16人

持参物: ハサミ、縫い針、糸、
待ち針、ボンド



と き: 1月30日(木) 13:30~15:30

ところ: 伊勢丘交流館 会議室

指 導: 中崎 くるみ さん(ムジカ音楽学園)

定 員: 30人

参加費: 200円(茶菓子代として)

2025年も楽しく歌いましょう!



福祉を高める会

おもちゃサロン

リトミックタイムが大人気!

と き: 1月15日(水)

2月19日(水)

9:30~11:30

ところ: 伊勢丘交流館 会議室

対 象: 未就園児とその保護者

無料

申込不要



いきいきサロン

と き: 1月22日(水)

2月26日(水)

9:30~12:00

ところ: 伊勢丘交流館 会議室

対 象: 65歳以上の方

内 容: 1月:手芸 2月:ゲーム

無料

申込不要



わたしたちと一緒に健康長寿をめざしましょう!

鳳ふれあいプラザ お気軽にいらしてください!

ふれあいプラザは地域における高齢者のふれあいの場であり、健康の増進、教養の向上およびレクリエーションのための施設です。

対象: 60歳以上の方 利用料: 無料

「健康教室」毎月第1(木) 13:30~15:30

専門スタッフが運動や栄養を指導します。

「百歳体操」毎月第3(木) 10:00~11:30

住所: 幕山台二丁目 12-13 (幕山小学校北)

電話: 084-948-0979 (火・木・土)

フレッシュシニア

運動推進員さんが指導する健康体操
ストレッチ、リズム体操、脳トレ、
体力測定(年1回)などをおこないます。

ところ: 伊勢丘交流館 会議室

と き: 毎月第1・3(木) 13:30~15:00

申込不要 動きやすい服装で

春日台春愛会 百歳体操

ところ: 春日台町内会館

と き: 毎週(月)・(木)のいずれかに参加
13:30~15:30

月会費: 200円(茶菓子代として)

持参物: 飲み物、室内用シューズ

問合せは、春愛会または伊勢丘交流館まで

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

地域の皆さまにおかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。

旧年中は当地域包括支援センター事業の円滑な運営に、温かいご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も介護予防、権利擁護、認知症支援事業等を通して、皆さまとのつながりを大切にしながら、職員一丸となって、地域包括支援センターの運営を実施してまいります。

引き続き、皆さまのご理解とお力添えを賜りますよう、心よりお願い申しあげ、新年のご挨拶とさせていただきます。

福山市地域包括支援センター坪生 管理者 和田圭司



包括坪生通信



福山市地域包括支援センター坪生

☎084-947-9090



フレイル予防講演会【申込〆切：1月17日(金)】

日時：1月20日(月) 13:30~15:00 (開場 13:00)

会場：エフピコアリーナふくやま (千代田町一丁目1-2) 「フレイル予防ローラ」

- 講演 (講師：大内 尉義 さん 福山市政策顧問)
「フレイルって何?~若いうちからフレイル予防~」
- 運動指導 (講師：豊田 淑哲 さん 福山市フレイルトレーナー)
「日常生活でできる筋力アップ体操」

定員
100人



詳細はこちら



<申込先> 健康推進課 電話：084-928-3421

やってみよう!

いせがおかクイズ♪

12月のファミリーウォーキングで学んだ伊勢丘のルーツについてのクイズです。何問答えられるかな?



読み取って挑戦してみよう!
二次元コードを



ふくやま東部文化フェスタ2025

東部からローズマインド~笑顔の花を咲かせよう~

《とき》3月2日(日)

9:20~16:00

《ところ》東部市民センター

(伊勢丘六丁目6番1号)

◇ステージ発表 (楽器演奏・コーラス・日本舞踊・踊り・パトントワリング・ダンス・太極拳・空手など)

◇作品展示

(一般、小学校作品)

◇バザール出店

ハンドメイド関係 (革小物等)

食品関係 (焼き芋・おこわ・おにぎり・パン等)

◇カフェコーナー

◇キッズコーナー

◇まちづくり博覧会



《イラストデザイン》

広島大学附属

福山高等学校

おがわ りょうむ
小川 椋夢さん

問い合わせ：東部地域振興課 Tel084-940-2574

『無意識の思いこみ発見かるた』作りワークショップ 参加者募集

日常に潜む「思いこみ」について考えた意見をもとに、『無意識の思いこみ発見かるた』の読み札をみんなで制作します。

誰がするの?
家事・育児は

イメージ



●日程・会場

1月26日(日)

西部市民センター 5階 大会議室

2月2日(日)

東部市民センター 1階 第1会議室

●時間 いずれも 14:00~15:30

●定員 各回30人(先着)

●申込・問合せ 申し込みフォーム ➡
多様性社会推進課 ↓
電話 928-1006



1月12日～2月28日 予定表

○伊勢丘交流館で行われる事業・催し・会議の予定です。
○グループ・サークルの利用については掲載していません。

日	月	火	水	木	金	土
1 12 さくら定例会 あすなろ定例会	13 新伊勢丘定例会 あおぞら定例会	14	15 おもちゃサロン 	16	17 自治連広報部会	18 こども食堂 福祉を高める会 定例会 
19	20 自治連行事部会	21 デニムのばら コサージュ作り 	22 いきいきサロン	23 ばらバラ 友の会 	24	25
26	27	28	29	30 歌声喫茶 	31	2 1 こども食堂 自治連役員会 
2 あすなろ 子ども会六送会	3	4	5	6 ばらバラ 友の会 	7 自治連定例会	8
9 子ども会育成 協議会役員会	10 中山定例会	11 サントウン 定例会	12 あすなろ定例会	13 小町くらぶ 重ね煮料理 新伊勢丘定例会 あおぞら定例会 	14	15 こども食堂 福祉を高める会 定例会 
16	17	18	19 おもちゃサロン 介護相談 	20 ばらバラ 友の会 	21 自治連広報部会	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 自治連行事部会	26 いきいきサロン	27	28	

1月の 展示

木版画 「きららか」

伊勢丘学区在住の東山翼也さんによるクジャクの木版画です。

8枚の版木を彫り、和紙に版を重ねて刷っています。絵具は7色ですが、混色と版画ならではの重色により、繊細で美しいクジャクの色が表現されています。

ぜひ、ご覧になってください。

ふくやま美術館で4月15日から、福山、広島
の作家による木版画展もあるそうです。



年度末大掃除

3月22日(土)

9:00～11:00

伊勢丘交流館大掃除、
利用者説明会をおこな
います。

利用サークル・団体の
みなさまには別途ご案内
しますので、ご協力
のほど、よろしくお願い
いたします。

伊勢丘交流館