

駅家西交流館だより

人と人とが出会い、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

僕を読み取っ
てみて にゃん♪



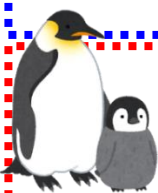
背骨コンディショニング

～ 自宅でできるセルフケア ～

日時 2月13日(木)
10:00～11:30
場所 駅家西交流館 大・中・小会議室
定員 25人
講師 背骨コンディショニングパーソナル
トレーナー 松本 千広さん
持参物 バスタオル・フェイスタオル・
室内シューズ・飲み物

(動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 1月27日(月) 9:00～
電話にて先着順で受け付けます。
《社会教育活動事業》



ペンギンくらぶ

～ からだあそび ～

日時 3月3日(月)
10:00～11:30
場所 駅家西交流館 多目的室
定員 8組 講師 瀧川 知子さん
対象 1歳～3歳の幼児とその保護者
持参物 飲み物など

(動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 1月29日(水) 9:00～
電話にて先着順で受け付けます。
《子育て交流事業》



春の薬膳料理

～ 疲れた胃腸を整えよう ～

日時 2月25日(火) 9:00～12:00
場所 駅家西交流館 実習室
定員 15人
講師 オールランゲージスクール代表
張 恵燕(チョウ ケイイェン)さん
持参物 エプロン・三角巾・不織布マスク・
飲み物・材料代1000円

申込開始日 1月29日(水) 9:00～
電話にて先着順で受け付けます。

メニュー

《地域交流事業》

・高麗人参と鶏肉の薬膳粥 ・餃子皮でいちごパイ
・エビ入り黒木耳(くろきくらげ) とセロリの和え物

優しく寄り添うお片付け

～ 自分らしい空間づくり ～

日時 3月4日(火)
10:00～11:30
場所 駅家西交流館 大会議室
定員 10人
講師 ツイの生活サポーターアドバイザー
阿部野 美都恵さん
持参物 筆記用具・飲み物

申込開始日 1月31日(金) 9:00～
電話にて先着順で受け付けます。
《社会教育活動事業》

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 2月15日(土) (先着3組)

場所・申込先 駅家西交流館

① 9:15~ ② 10:10~ ③ 11:05~

*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。)

*申込は、2月1日(土)8時30分から受付けます。

秘密は厳守いたしますので、安心してご相談ください

映画『長いお別れ』鑑賞会

— だいじょうぶ。記憶は消えても、愛は消えない。 —

日 時 2月18日(火)

10:00~12:00

場 所 駅家西交流館

出 演: 蒼井 優・竹内結子・松原智恵子・山崎 努ほか
監 督: 中野量太 脚 本: 中野量太・大野敏哉
原 作: 中島京子「長いお別れ」(文春文庫刊)

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

あ・ら・す・じ

父の70歳の誕生日。久しぶりに帰省した娘たちに母から告げられたのは、厳格な父が認知症になったという事実。それぞれの人生の岐路に立たされている姉妹は、思いもよらない出来事の連続に驚きながらも、変わらない父の愛情に気付く。ゆっくり記憶を失っていく父との7年間。笑って泣いて、前に進んでいく家族が選んだ新しい未来とは…。

利 用 者 学 習 会

の開催について

日 時 2月22日(土) 10:00~11:30

場 所 駅家西交流館 大・中・小会議室

内 容 ①部 学習会 … 10:00~10:45

テーマ『多様性を大切にする社会の実現に向けて』

～ アンコンシャス・バイアスの気づきから ～

講 師 福山市多様性社会推進課 高橋 雅和さん

②部 説明会 … 10:50~11:30

*駅家西交流館を利用されている団体・サークルの皆さまには、別途ご案内をしています。

*地域の方や利用を検討されている方は、人数把握のため申込をお願いします。

*感染症対策のため換気を行いますので、上着等をお持ちください。

駅家西交流館の

館内清掃日のお知らせ

1月30日(木)は、館内清掃のため、午前・午後ともに貸館はできません。ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

献 血のお知らせ

～ 400mlのみの受付です～

日 程 2月19日(水)

～ 20日(木)

受 付 (午前) 9:30~11:30

(午後) 13:00~16:00

場 所 福山市北部市民センター



事前予約をおすすめします

主 催 駅家地区まちづくり献血実行委員会

*** みんなのね 思い出消える 火事なんだ ***

防・災・講・演・会

駅家西学区
のを対象

ニュースポーツを楽しもう

～ カローリング&モルック ～

ニュースポーツとは、ルールも簡単で、年齢や体力に関係なく、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

日 時	2月2日(日) 10:00～12:00
場 所	駅家西小学校 体育館
定 員	60人
対 象	小学生～高齢者
講 師	福山市スポーツ協会
持参物	室内シューズ、飲み物
申込先	駅家西交流館

まちパス
25P

主 催 駅家西学区まちづくり推進委員会
体育部会

日 時 1月26日(日) 10:00～

場 所 駅家西交流館 大・中・小会議室

内 容 西日本豪雨災害から6年

①まちづくりから見る防災

②高齢者福祉から見る防災

③動画視聴『地域をつなぐ要配慮者
マイ・タイムライン』

～ 逃げ遅れゼロを目指して ～

*詳細は、全戸配布のチラシをご確認ください。

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

駅西防災フェスタ

～安心して暮らせる
まちづくりをめざして～



こうも
「幸守りん」

(福山市防火協会連合会イメージキャラクター)

12月8日(日) 駅家西小学校において消火器訓練、煙体験、AED使用訓練、車椅子使用訓練、緊急車両見学、防災啓発資器材の展示などを行い、335人の方が来場してくださり、スタンプラリーを楽しみながら、訓練を実施しました。



車椅子使用訓練では、介助者も坂を上げるのは、大変。少しの坂でも、下る時に前向きで下りるのは怖い。

煙体験では、ハンカチを口に当て、姿勢を低くして、方向を間違えないように壁伝いに避難する。実体験とともに、どうすれば良いのかを学習されていました。

緊急車両見学では、パトカー、白バイ、消防車、はしご車に乗せてもらったり、特徴を教えてもらったり、小さな消防士に変身することもできて、未就学の子から高齢者までの方々が楽しまれました。ノリのいい、幸守にうもりんが、時々会場にやってきてくれて、子どもたちに大人気でした。消火器訓練を後ろからやさしく見守る幸守りんの姿がとても印象的でした。

駅家西学区では毎年、防災訓練と防災講演会を行い、学区住民の防災意識の向上に取り組んでいます。継続して参加し、“自助”、“共助”の力を高め合っていきましょう。地域で声かけをし合い、参加されたことのない方も来年はぜひご来場ください。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



* 守りたい 未来があるから 火の用心 *

- 充電式電池が取り外せない小型家電の出し方について -

充電式電池が取り外せない小型家電は、処理施設や収集車の火災の原因になりやすいため、①公共施設が実施する拠点回収へ直接持ち込んでください。持ち込みが難しい場合は、②「燃やせる粗大ごみ」の収集日に出してください。

出し方①公共施設へ持ち込んでください

- 福山ローズエネルギーセンター
- 廃棄物対策課(本庁舎8階)
- リサイクルプラザ(箕沖町)
- 各市民センター内の環境センター

出し方②「燃やせる粗大ごみ」の日に出してください

- 年4回の「燃やせる粗大ごみ」の日には別袋に入れて出してください。
- 不燃(破碎)ごみの日には絶対に出さないでください。

充電式電池が取り外せない小型家電の一例

- ・電気シェーバー
- ・ハンディークリーナー
- ・携帯音楽プレーヤー
- ・携帯ゲーム機 など
- ・ハンディ扇風機
- ・ロボット掃除機
- ・電子辞書
- ・加熱式たばこ
- ・コードレス掃除機
- ・スマートフォン、タブレット
- ・電動歯ブラシ
- ・懐中電灯
- ・ワイヤレスイヤホン、ヘッドホン

【問い合わせ先】 環境総務課 (084)928-1219

廃棄物対策課 (084)928-1073

北部環境センター(084)976-8809

いきいき体操

11月29日(金)ゲンキックスの藤田さんを講師に迎え、姿勢について学びました。姿勢が悪いと腰痛、肩こり、ひざ痛など体への負担がかかるそうです。準備運動の後、壁に沿って立ち自分の普段の姿勢をチェックし、猫背や反り腰になってないか自分の普段の姿勢を確認しました。その後、無理なく行える、猫背や反り腰改善のストレッチ方法を教えてもらい、最後には、ひざ痛など個人の悩みに合わせたアドバイスをいただく時間もありました。簡単なストレッチなど継続的にを行い、姿勢の癖を直すことで、体の不調を治していきましょう。



《高・齢・者・交・流・事・業》

クリスマスケーキのデコレーションに挑戦!

12月21日(土)生クリームを泡立て、塗ってイチゴを挟み、上や側面にも思い思いにデコレーションをして、少し早いクリスマスを小学生と一緒に楽しみました。高学年の子が低学年の子と一緒にハンドミキサーを使い、グループごとに協力し合い、予定より早くクリスマスケーキを完成することができました。毎年来てくれる子がよくサポートをしてくれるので、職員一同大変助かりました。



《地・域・と・の・協・働・事・業》