

いせがおか交流館だより

2025 年(令和7年)4月7日

発行：伊勢丘交流館

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

新年度ごあいさつ



春の訪れとともに、プロ野球がはじまりました。NPB（日本プロ野球）、MLB（メジャーリーグ）とテレビでほぼ毎日放送しています。なかでも、MLBのトッププレイヤーでもある大谷翔平選手の話は、連日のように取りあげられています。彼の実力とインタビューから伝わる知性と謙虚さには頭がさがります。スポーツの情報を一例にあげましたが、世界中のあらゆる情報がリアルタイムに発信される現在は、多くの世代がスマホやパソコンを使いこなす時代となりました。

伊勢丘学区の情報はというと、どうでしょう。「広報伊勢丘」や本紙などがありますが、イベント・行事・生活情報・防災など、今なにが起こっているのか「もっと知りたい」「早く知りたい」と思っている方がたくさんおられるのではないのでしょうか。先日、伊勢丘公園でさくらの開花に合わせて有志の方々が「伊勢丘マルシェ」を開催されました。初めての取り組みであり、チラシや口コミ、インスタグラムなどをみられた方がたくさん訪れていました。このような学区のローカルな話題をできるだけみなさんにタイムリーに伝えていけるよう、関係団体と連携を図り、情報のデジタル化について推進してまいりたいと考えています。

伊勢丘交流館 館長 高杉浩仁

ばらのまち福山
イメージキャラクター
ローラ

時 とき 所 ところ 講 講師 対 対象 内 内容 主 主催 ￥ 材料費 申 申込み 持 持ち物

世界パラ会議直前企画！

カラダニイコトゼミ①

福山のばらについて学ぶ「ばらのまちづくり」

いよいよ世界パラ会議福山大会が5月に迫りました。福山ではばらが平和の象徴として広められるようになったきっかけや、その歴史、ローズマインドについて学びます。

時 4月24日（木）
10:00～11:30

所 伊勢丘交流館 多目的室

講 石井 稔さん（福山ばら会 会長） 対 成人一般

持 筆記用具

定員
15人第20回 世界パラ会議福山大会
2025 WERS 20th
WORLD ROSE CONVENTION
IN FUKUOKA

社会教育 主 伊勢丘交流館

活動事業 申 伊勢丘交流館（☎084-947-0511）

年度末清掃・利用者説明会にご参加ありがとうございました。



63団体、約70人の参加がありました。みなさんが一生懸命清掃する姿に感動したという声をいただいています。暖かい陽気で、汗を流して作業してくださり、おかげさまでとてもきれいになりました。きれいな交流館を次の世代に引き継ぐために、今後ともみなさまのご協力をよろしくお願いいたします。



普段行き届かない場所も...



机椅子の水拭き

担当チーム分け

休息は取れているのに、「疲れがとれない」
「やる気がでない」なんてことはありませんか？

カラダニイコトゼミ②

自分で整える「リンパストレッチ&ダンス」

簡単なダンスを楽しんだ後、マッサージやストレッチでリンパの流れを改善し、体を整えましょう♪
体に活力を与え、免疫力を高めましょう。

時 5月30日（金）
13:30～15:00

所 伊勢丘交流館 会議室

講 大出 真奈美さん（JDAC ダンス介護予防指導員）

対 成人一般 （セルフリンパケア講師）

持 運動できる服装、タオル、飲み物

定員
15人

社会教育活動事業

小町くらぶ

「万能塩こうじ講座」

出来た塩こうじ（瓶入り 200g）は持ち帰れます。

万能塩こうじの効能、食物と体の関係、食材選びのコツと、講師の松尾さんが考案されたオリジナルの塩こうじの作り方を教わります。塩こうじを使った料理の試食もあります♪

- 時** 5月16日（金）10:00～12:00
所 伊勢丘交流館 実習室
講 松尾 紗弥佳 さん（NPO 法人ママノヒビ、栄養士）
¥ 1,000 円 **定** 16 人
持 エプロン、三角巾、ふきん、ハンドタオル、筆記用具
主 伊勢丘学区まちづくり推進委員会
申 伊勢丘交流館まで（☎084-947-0511）



これだけで味がきまるので、料理が苦手な方におすすめです。



伊勢丘学区の福祉を高める会

おもちゃサロン

リトミックタイムが大人気！

- 時** 4月16日（水）
5月21日（水）
9:30～11:30
所 伊勢丘交流館 会議室
対 未就園児とその保護者

無料

申込不要



いきいきサロン

- 時** 5月28日（水）
9:30～12:00
所 伊勢丘交流館 会議室
対 65歳以上の方
内 フレイル予防体操、講座
持 飲み物、タオル

無料

申込不要



動きやすい服装で参加してください。

※4月の活動は4月4日に変更実施しました。

2025年度(令和7年度)受講生募集！

運動普及推進員・食生活改善推進員 養成講座

～ 一緒に健康づくりの活動をしませんか ～



◆運動普及推進員

（と き）7月～来年2月（月1回程度）
（対象者）おおむね20歳～75歳の市民
（ところ）福山すこやかセンターなど

◆食生活改善推進員

（と き）6月～来年3月（月1回程度）
（対象者）おおむね20歳～75歳の市民
（ところ）福山すこやかセンターなど



※ともに、受講後、推進員として、基本はお住いの地域でボランティア活動ができる人

（問い合わせ・申込み先）福山市健康推進課：TEL 084-928-3421

ご本人が直接お申し込みください。

（申込み期間）2025年(令和7年)4月1日(火)～5月9日(金)

歌うって楽しい！

歌って笑って若返る？！

歌声喫茶

- 時** 5月22日（木）
13:30～15:30
所 伊勢丘交流館 会議室
講 中崎 くるみ さん
（ムジカ音楽学園）
定 30人
¥ 200円（茶菓子代として）
主 伊勢丘学区まちづくり推進委員会
申 伊勢丘交流館まで
（☎084-947-0511）

おやつタイムも

お楽しみに！



ごあんない



2025

やって来い! 寄って来い! み～んな来い!

来いこい倶楽部

途中入退室自由

予約不要
定員
50人
先着順

日時	内容
5月21日(水)	男女みんなで笑って「健幸」づくり～笑いヨガ～
6月18日(水)	加齢?筋力不足?運動から取り組むアンチエイジング
8月27日(水)	まだ間に合う生活習慣病予防講座
9月17日(水)	今日から始めるフレイル予防講座
10月22日(水)	ノルディックウォーキングで歩く力を高めよう
11月19日(水)	五感を刺激して日常生活を楽しもう
12月24日(水)	みんなで楽しく「脳活」にチャレンジしてみよう
1月14日(水)	椅子ヨガで自律神経を整えよう
2月18日(水)	まだまだ間に合う生活習慣病予防講座
3月18日(水)	「繋がる」を大切にしよう～身体と気持ちの心構え～

身体を動かして、楽しく学び、
笑ってすごせる集いの場です。
運動や体操等を通して一緒に健康作り
をはじめてみませんか?
どなたでも歓迎します!!

- 体調の悪い方、発熱のある方は参加をご遠慮下さい。
- 参加中の怪我やその他不測の事態等につきましては、責任を負いかねます。ご了承下さい。

時 毎月1回 水曜日 10:00～11:00 (受付 20 分前～)

※日時変更の可能性あり (7月はお休み)

※当日の8:00～10:00 警報が出ていれば中止

所 東部市民センター1F ホール **持** 動きやすい服装、タオル、飲み物

問合せ：地域包括支援センター坪生
(担当：和田)

☎084-947-9090

※東部支所には問合せしないでください。

伊勢丘小学校3年生(現4年生)「いせがおか いいところた」



一覧を
交流コーナーに
掲出しています。



先生と児童が交流館に贈呈に来てくれました。
伊勢丘の行事や場所など、いいところをたくさん紹介している、かわいいカルタです♪
ぜひ、各団体行事などで活用してください。

一部
ご紹介♪

- ふ ふるさとまつり みんなでおどりに
さんかしよう
- ろ ろう人会 昔の遊び
教えてね
- け げんきよく
地域の人に
ごあいさつ

生活応援隊！ 元気かい

【概ね1時間以内で終わる作業】

1作業につき 100円/1人
(30分以内)

それ以上は1時間 500円/1人

※材料費は利用者負担

※トラブル防止のため2人体制で作業

利用できる人

東部13学区にお住まいの方
(東部15学区のうち千田・御幸を除く)
一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦、
身体の不自由な方
お手伝いが必要な方

お手伝いできること

- 屋外・室内の掃除
- 庭の草取り
- 簡単な日曜大工
- 家具の移動
- 窓ふき
- ゴミ出し など

まずはお電話ください。

元気かい代表 **山廣 隆志**

☎080-1920-8667

10:00～16:00 (土日祝日除く)

※16:00以降は受け付けません。

带状疱疹ワクチン



4/1(火)から

高齢者を対象とする
带状疱疹ワクチンの定期接種が始まります

申請保健予防課 ☎928-1127 ☎358183

こちらも
読んでね!

4/1(火)から

ふれあい収集を始めます

☎南部環境センター ☎954-2125 ☎358246

ふれあい収集



福山市社会福祉協議会
ふくやま福祉だより「ほほえみ」
「こども食堂ごっこ」の記事
が掲載されています。

忘れ物の写真を
掲出しています!

4月末日まで忘れ物の写真を交流コーナーに掲出して
います。お心当たりのある方は、窓口または電話で
お知らせください。(☎084-947-0511)
※引取りのないものは、6月末日で処分します。

拡がって
います。
善意の輪

2025年4月13日～5月31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
4 13 さくら定例会 新伊勢丘定例会	14 あおぞら定例会	15 小町くらぶ 「ホウ酸団子」 ふれあいフードコート 	16 おもちゃサロン 介護相談の日	17 	18	19 こども食堂  福祉を高める会 定例会
20 伊勢丘学区総会	21	22	23 自治連交通防犯 部会	24 ばらバラ 友の会  ㊤ ばらの まちづくり 自治連 環境衛生部会	25 自治連広報部会	26 体育会部会
27	28	29 昭和の日	30	5 1 自治連役員会	2 体育会部会	3 憲法記念日 こども食堂 
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 自治連定例会	8 ばらバラ 友の会  ふれあいフード コート 	9 子ども育成 協議会定例会	10 防火防災部会 中山定例会
11 サントウン定例会 さくら定例会	12 あすなろ定例会	13 新伊勢丘定例会 あおぞら定例会	14	15 思いやり協議会 事務局会	16 小町くらぶ 「塩 こうじ講 座」	17 こども食堂  福祉を高める会 定例会
18	19	20	21 おもちゃサロン 	22 ばらバラ 友の会  思いやり協議会 役員会	23 自治連広報部会	24
25	26	27	28 いきいきサロン 	29	30 ㊤「リンパスト レッチ」	31

伊勢丘交流館で
活動しています！

みんな
来てね！



こども食堂
ごっこ
毎月第1土曜日と第3土曜日
11時～14時
こども無料 おとな200円
持ち帰りもできます。

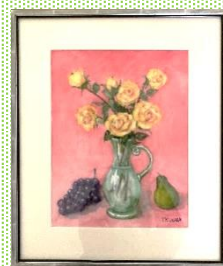
ふれあい
フードコート
(カレー)

4月15日(火)、5月8日(木)
17時30分～19時30分
幼児 無料
小・中学生 100円
高校生以上 300円

4月の
展示

伊勢丘
絵画同好会

ばらのまち
ふくやま



世界バラ会議を応援して、
ばらの水彩画を展示して
います。
絵画同好会の方は、絵画歴
10年以上のベテランばか
り。ばらを描く時は、花の
向きがわかるように心が
けているそうです。
前期4点、後期3点の出
品です。4月14日に入れ
替えをおこないます。