

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

読み取って
みてにゃん♪



ペンギンくらぶ

《子育て交流事業》



～ベビーマッサージと子育て交流～

日時 1月19日(月) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 多目的室

対象 1歳未満のベビーとその保護者

定員 8組

講師 西尾 由菜さん

持参物 バスタオル・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 12月24日(水) 9:00～

電話にて先着順で受け付けます。

* 交流を楽しみながら、子育ての不安を解消しましょう *



交流館の年末年始 休館のお知らせ

12月29日(月)～

1月3日(土)は

休館となります。

皆さま良い年を
お迎えください。



館内清掃のお知らせ

1月26日(月)

午前・午後、全館利用できません。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解
いただきますよう、お願いいたし
ます。

リンパを流して元気にキレイに！

《社会教育活動事業》

～ 寒い時期こそ、なでてさすって身体を整えよう ～

日時 1月22日(木) 10:00～11:30

場所 駅家西交流館 大会議室 定員 20人

講師 NPO 法人リンパ健康アカデミー マスター講師 追林 けい子さん

持参物 室内シューズ・飲み物・フェイスタオル (動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 1月6日(火) 9:00～ 電話にて先着順で受け付けます。

* 交流を楽しみながら、身体のメンテナンス。

身体の仕組みを知って元気を維持しましょう*



* あいさつは その一言だけで 良い気持ち *



薬膳養生料理で多文化交流 ～腎をいたわる「温・潤・蓄」の知恵～

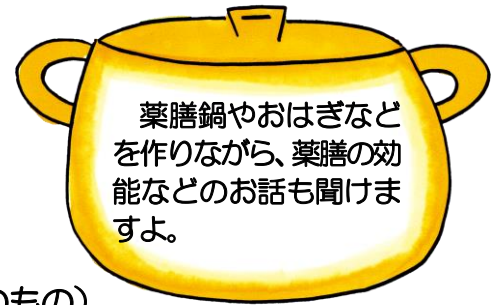
《 地域交流事業 》

日時 1月27日(火) 9:30～12:00

場所 駅家西交流館 実習室 **定員** 20人

講師 張 恵燕(チョウ ケイエン)さん
(オールランゲージスクール代表)

持参物 材料代1,000円・エプロン・三角巾・飲み物
不織布マスク・100ml程度入る瓶(煮沸消毒済のもの)



薬膳鍋やおはぎなど
を作りながら、薬膳の効
能などのお話も聞けま
すよ。

申込開始日 1月8日(木) 9:00～ 電話にて先着順で受け付けます。

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～

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

● 多様な参加者で防災・減災を学びました

11月16日(日)小学校において開催し、こどもから高齢者まで幅広い世代の方々が来場されました。今回は、こどもの手を引いて回る家族連れが多く、また外国人市民の方も参加され、例年とは違った様子が見られました。

消火訓練、簡易担架訓練、AEDの使い方体験などの訓練のほか、緊急車両や防災啓発資器材の展示、更には災害復旧パネル展示などをスタンプラリー形式で楽しく回り、そして真剣に防災・減災について学びました。

当学区では、防災訓練(防災フェスタ)と防災講演会を実施し、地域の防災意識の向上に取り組んでいます。継続して参加されているだけでなく、まだ参加されていない方も次回は参加して、自助・共助の力を高めあっていきましょう。



「消太」も応援に来場! みんなの人気者でした



AED いざという時に備えてしっかり訓練



消火は徐々に近づいて消していきました



毛布と竹で簡易担架 無事持ち上がりました



こどもだけでなく、保護者もワクワク!

*** 火遊びは 危ないからね やらないで ***

福山市環境関連施設研修

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 生活環境部会

11月18日（火）環境施設の見学に38人の参加で、福山ローズエネルギーセンター（ふくやま環境美化センター）、エフピコ福山リサイクルセンターに行きました。

各施設では、「私たちの日々の生活から出ているごみは、どうなっているのか?」「これから何を気をつけて生活していけばよいのか?」などを学び、まずは『3R』を継続して取り組んでいくことが、地球を守るためにできることと改めて考えさせられました。

3R

（スリーアール）

- ①リデュース（ごみを減らそう）
- ②リユース（繰り返し使おう）
- ③リサイクル（資源として活用しよう）

地域においては、㊦ ごみを分別することで、資源として活用できるように資源回収への協力 ㊩ 身の回りにあるごみステーションを地域できれいにすることなどを心掛け、取り組んでいきましょう。



エネルギーと資源の有効活用を学習



リサイクルを間近で見学

ペンギンくらぶ

11月13日（木）講師に、瀧川知子さんを迎え、からだあそびと交流会を開催。

優しい音楽に合わせて、膝の上に子どもを乗せて運動したり、大きな布をみんなで持って子どもたちを囲んだりしながら、楽しく交流しました。

運動後は、保育所入所や就労復帰のことなど情報交換したり、子育てで気になることなど、瀧川さんがアドバイスをされていました。



《子育て交流事業》

家族で作る クリスマスリース

11月29日（土）アトリエ 花うさぎより宮宗リカさんを迎え、リースづくりを楽しみました。材料は、地元企業からご提供された福山デニムの廃材（捨てミミ）を再利用しました。

家族だけでなく、参加者同士で交流しながら、フェルトやデニムで飾り物を作り、リースに貼り付けていきました。

それぞれ工夫を凝らしたクリスマスリースが完成し、ますますクリスマスが待ち遠しくなったようでした。



《地域交流事業》

＊ 守りたい 未来があるから 火の用心 ＊

「人と人が出会い、つながり、安心して暮らせるまち 駅家西学区」をめざして

善行市民賞『ばら賞』受賞

中島西町内会 栗原 浩さん

栗原さんは、地域に親しまれている「中島ふれあい花壇」の新設・維持管理や、二子塚古墳の清掃活動へ積極的に参加するなど、地域づくりに大いに貢献していることが高く評価され、「ばら賞」を受賞されました。

1984年の学区発足から長年にわたる活動に感謝するとともに、今後の益々のご活躍を期待いたします。誠にありがとうございました。

〔尚、表彰は12月13日に行われました〕

まが玉づくり



11月30日(日)北部市民フェスティバルにおいて、当学区では文化部会が『まが玉作り』と『二子塚古墳の展示』を行いました。

まが玉作りは、4種類の石から好みの色を選び、やすりで丁寧に削って綺麗な曲線を作っていきます。その後、紐・ストラップ・ビーズなどでカスタマイズし、世界に一つだけのネックレスとストラップを完成させました。

「時間をかけて磨くことで、とても愛着がわく!」と参加者からうれしい声もありました。



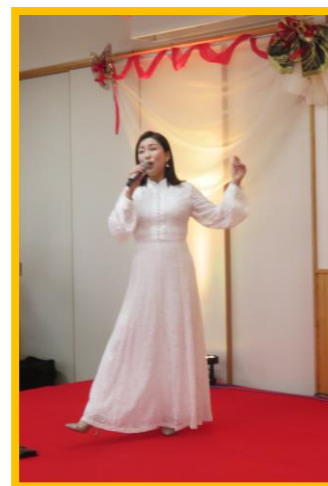
希元 奈央コンサート ～みんなで口ずさんで楽しんだよ!～

11月20日(木)福山出身の歌手として活躍され、4月にはマツダスタジアムでの国歌斉唱を果たした希元 奈央さんをお招きし、コンサートを行いました。

地元の方ということもありトークではみなさんを笑顔に、そして福山市のイメージソング『百万本のバラの街福山』をはじめ、『天城越え』など数々の名曲を披露してくださいました。

白の綺麗なドレスをまとった希元さんの素敵な笑顔と、素晴らしい歌唱力に皆さん引き込まれ、最後に『上を向いて歩こう』『青い山脈』二曲を、参加者も一緒に口ずさみ、楽しい時間となりました。

主催 駅家西学区の福祉を高める会



フレイルチェック会

フレイルに早めに気づいて
予防しましょう!

日時 1月29日(木)【午前】10:00～12:00
【午後】13:30～15:30

どちらか都合の良い時間帯で
お申込みください(要予約)

場所 駅家西交流館

対象 おおむね65歳以上の市民 ※定員 各15人

持参物 飲み物

動きやすい服装で、裾を膝まで
上げられるズボン、靴下で
ご参加ください。
(裸足で測定する項目あり)



申込先 健康推進課 電話:084-928-3421

※1/5(月)から受付開始

フレイル予防ローラ

* 認め合おう みんな違って あたりまえ *