

# 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  
メール 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、お願ひいたします。

## 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)



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、子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方だけでなく、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ょう



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くべきなのか?」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、②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 ③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て、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て、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(捨てミニ)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。誠におめでとうございました。

〔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ります。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。



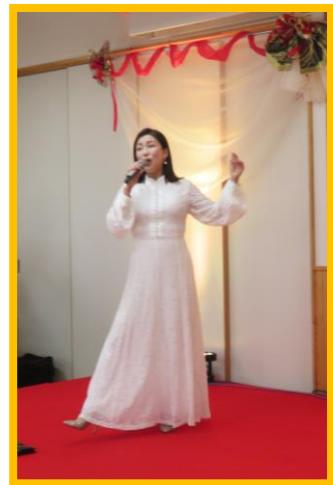
## 希元 奈央コンサート ~みんなで口ずさんで楽しんだよ！~

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お顔と、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』『青い山脉』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

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)

対 象 おおむね65歳以上の市民 ※定員 各15人

持参物 飲み物



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 \*