

受賞おめでとうございます

福山市消防団宜山分団の方々の日頃の活動をたたえて、表彰されました。

	階級	名前(敬称略)
広島県知事表彰	団員	小林 昭宏
福山市長表彰		
2号消防功労章	女性分団	岡田 紗季
日本消防協会長表彰		
功績章	女性分団	冴甲 茂美
広島県消防協会長表彰		
勤続25年以上勤続章	副分団長	三上 晃正
	団員	三反畠 光男
	団員	高山 英樹
勤続20年以上勤続章	団員	中西 正彦

羽
御

発行
宜山交流館
976-4791

E-mail
mubeyama-
krk@city.fuku
yama.hiroshi
ma.jp



こちらを読み取ると、ホームページからカラーの明郷が
ご覧になります。
ブックマークやお気に入り登録していただくと便利です。

宜山学区自主防災訓練

ぜひ積極的なご参加お願いします

とき 2月22日(日) 9:00~

※雨天時は室内での訓練のみ行います。

ところ 大橋会館及び大橋会館駐車場

内容 煙体験 消火訓練 AED 使用訓練



負傷者搬送用簡易担架づくり など

実施機関 宜山学区自主防災組織

大橋町内会

福山市消防団宜山分団

福山地区消防組合芦品消防署



肩こり・腰痛改善体操

～ココロもカラダも健康に～

肩こり・腰痛改善をされたい方が多かった様で、定員を超える参加申込をいただきました。

肩の緊張からコリが起こり、痛みが出ます。痛みが出る前に、自分でできる簡単な体操でコリを和らげましょう。骨をさすってあげたり、椅子に座り、腕を垂らして振るだけでも肩の緊張がほぐれます。肩の緊張がほぐれると、胸が広がり、肺が広がる。そうすると呼吸がしやすくなる。酸素を多く取り入れると体の中から楽になります。

腰痛のある方は、仙骨をスリスリさするだけでもいいそうです。講師の(株)オフィスプロスタジオの今川寛子さんの元気で楽しい声かけで、皆さんすぐに緊張もほぐれ、笑って声を出して、とても楽しい時間になりました。

体は、様々な方法で、私たちに『注意信号』を出しています。そのうち治るかな…と放つ



ておかず、自分で自分をケアすることが大切です。

すう～パカふんわり肩甲骨を寄せる体操中。
どんな体操が気になりますよね?
気になる方は、ぜひ次回参加してみてくださいね。お待ちしています。

キッズ講座

室内レクレーション&おしるこ作り

社会教育活動事業

とき 3月7日(土)

9:30~12:30

ところ 宜山交流館

持参物 遊びたいボードゲーム・飲み物

お食ご飯(お弁当やパン、カップ麺など自由です)

エプロン・三角巾・タオル

材料費 50円

定員 10人(申込み先着)

申込み締切 2月27日(金)



申込みは、こちら
からもできます。



申込み・問い合わせは宜山交流館 TEL976-4791

メールで申込まれる方は、宜山交流館からのメールを受信できるようにしておいてください。

第36期(2026年度)北部市民大学受講生を募集します



募集期間

1月26日(月)～2月20日(金)

※申し込み用紙に必要事項を記入し、入学の申込金2,000円と一緒に大学事務局に

申し込んで下さい。

※授業の見学を希望される方は、事前に事務局へ申し込みをしてください。

(申込用紙は北部ブロック管内各交流館にも置いています)

【問合せ先】 福山市北部市民大学事務局(駅家町倉光418番地) ☎ (084)976-7692
(土日・祝日を除く 9:00～12:00 13:00～16:00)

人権は人の命を守るもの

支えあつ 蓋うじの中に 生きる税

2/15(日) 宜山学区公式卓球大会

ところ: 宜山小学校体育館



カンガルーポケット

※要予約

10:00～11:00 宜山ひかり保育園 TEL976-3042

内 容	と き	備 考
簡単ヨガ講座 ～みるみる整う！ からだも心もリフレッシュ！～ ※動きやすい服装でお越しください。	2/ 5 (木)	持参物 飲み物・タオル 対象 1歳以上 定員 8組
可愛いオーナメントボール作り！ ～世界でたった1つの オリジナルオーナメントを作りましょう！～	2/20 (金)	持参物 飲み物・着替え 定員 5組
2月生まれのお誕生日会 2月生まれのおともだち、あつまれ～♪ お誕生日をお祝いしましょう！	2/27 (金)	持参物 飲み物・着替え 定員 5組

☆カンガルーひろば☆ ※要予約 お電話での予約をお願いします。

毎週、月・水・金曜日は、子育て支援ルームをオープンしています。

(午前・午後ともに8組まで利用できます。)

利用時間《午前》 9:30～12:00 《午後》 13:00～15:30

※5日(木)・19日(木)はオープンします。

4日(水)・18日(水)はお休み。

★毎週月曜日の絵本の読み聞かせの時間は①10:30～②14:00～です。

★毎月第1水曜日9:00～15:00 子育て電話相談

子育て支援の利用について 子育て支援活動は完全予約制です。



カンガルーポケットは1ヶ月前から、カンガルーひろばは2週間前から当日まで電話予約を受け付けます。(受付時間9時～17時) 安心・安全な遊び場を提供させていただく為、ご理解とご協力をお願い致します。

交通安全フェスタを実施しました



福山北警察署による交通安全・防犯についての講話

広島県警察音楽隊の演奏は、親しみのある曲が多く、こどもから高齢者までの幅広い世代が楽しむことができました。ドリル演奏は、動きが綺麗に揃っていて迫力もあり、終わる頃には、参加者の皆さんのが素敵な演奏と演技に引き込まれていて、会場の一体感を感じることができました。参加者からは、「来て良かったよ。素敵な演奏だったね。また聞きたいな。」等の感想をいただきました。



佐川急便の死角体験



キッチンカー



パトカー等車両展示



交通安全体験車セーフティプラザ
ヒコア号体験

1月24日(土) 寒い日ではありましたが、250人を超える参加者が宜山小学校に集まり、午前中は、広島県警察音楽隊の演奏や福山北警察署による講話、午後からは、ヒコア号やトラックの死角体験等を通して、交通安全や防犯について考える良い機会となりました。事故や犯罪のない安心安全なまちづくりをめざして、皆さんこれからもご協力をよろしくお願いします。

主 催 宜山学区まちづくり推進委員会 安心安全部会