

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
日本消防協会会長表彰		
功績章	女性分団	胃甲 茂美
広島県消防協会会長表彰		
勤続25年以上勤続章	副分団長	三上 晃正
	団 員	三反畑 光男
	団 員	高山 英樹
勤続20年以上勤続章	団 員	中西 正彦

明
郷

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れます。
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をお願いします

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…と放っ

ておかずに、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。
どんな体操か気になりますよね？
気になる方は、ぜひ次回参加してみてくださいね。お待ちしております。

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

お昼ご飯(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

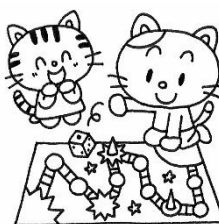
材料費 50円

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

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

支えあつ
暮らしの中に
生きる税

☆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き、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、皆さま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