

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

メール ekiyanishi-krk@city.
fukuyama.hiroshima.jp

僕を読み取っ
てみて じゃん♪



ペンギンくらぶ

子・育・て・交・流・事・業



～ からだあそび ～

日時 3月 4日(水) 10:00~11:30

場所 駅家西交流館 多目的室 講師 瀧川 知子さん

対象 概ね10か月~1歳半の幼児と保護者

定員 8組

持参物 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 2月20日(金) 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、子育ての不安も解消しよう

ペンギンくらぶ (報告)

1月19日(月)講師の西尾由菜さんからベビーマッサージを学びながら、子育て交流を行いました。

西尾さんから「足を両手でなでおろしたり、グッと握ってパッと離すことで力が抜けて寝つきが良くなる」「手をお椀の形にして背中の上から下まで軽くたたくと気持ちよくなる」など、実技を交えながら、お話しされました。

また、より効果を高めるコツとして、「童謡を歌ってあげながらすると、赤ちゃんは一緒に何かをしているように受け止め、気持ちが安らぐようになりますよ」とのアドバイスもありました。赤ちゃんの健やかな成長を願い、自宅でもやってみてくださいね。



* あいさつは その一言だけで 良い気持ち *

リンパを流して元気にキレイに！



1月22日（木）NPO 法人リンパ健康アカデミーマスター講師の追林けいこさんにお越しいただき、『寒い時期こそ、なでてさすって身体を整えよう』をコンセプトに、リンパの講座を行いました。皆さんとても興味があったのか、事前の申込開始から大反響で、あっという間に定員に達しました。

体の不調の多くはリンパの流れに関わり、リンパに沿って手を当てて、優しくなでる・ゆするのが良いそうです。リンパの動きには免疫機能と排泄機能があり、血管が上水道なら、リンパ節は下水道の役割とのこと。4大リンパ節を通りリンパ管と静脈が合流して心臓に戻ります。リンパの流れが悪いと体のめぐりが悪くなり、溜まった疲れなども取れなくなります。

じっとしない、体を冷やさない、水分やタンパク質をしっかり摂るなど、『動く』『食べる』『普段の姿勢』も大事だということを知り、簡単にできる体操も教わりました。今回の講座で学習したことを、日ごろの生活に取り入れて、体の健康維持をしていきましょう。



社・会・教・育・活・動・事・業



薬膳養生料理で多文化交流

～腎をいたわる「温・潤・蓄」の知恵～



1月27日（火）オールランゲージスクール代表 張 恵燕さんを迎え、薬膳鍋やおはぎを作りながら、冬の薬膳養生について学び、参加者同士交流を深めました。



冬は「腎」を養う季節。冷えから身を守り、体にエネルギーを蓄えて春に備えることが大切です

- 体を温める食材（黒豆・くるみ・生姜など）を取り入れる
- 潤いを保つ（山芋・小松菜・白きくらげなど）
- 休養を大切にし、無理せず体を養う

以上の3つのポイント「温め、潤す、蓄える」ことが、冬の養生のカギとなることを教えていただきました。

講師が前日、鶏ガラとたくさんの野菜を入れ4時間煮込んだ出汁を元にした鍋は、体の芯まで温まり、とても美味しくできあがりしました。

安眠を助け疲労を緩和させる「龍眼」の入ったおはぎ、胃腸を守る「ナツメ」や、身体を温める「生姜」などが入ったドリンクペーストも好評でした。

旬のものがその時期一番必要な食材！無理なく取り入れ健康維持に努めましょう。



地・域・交・流・事・業

* 火遊びは 危ないからね やらないで *

南海トラフ地震を知ろう！

～私たちの町には どんな影響があるの？～

30年以内に60～90%程度以上の発生確率といわれている南海トラフ地震。福山市の被害想定や今からできる対策など、福山市危機管理防災課 地域防災担当次長 山口達也さんにお話ししていただきました。雪が舞う中、100人を超える方にご参加いただき、ありがとうございました。

【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

● 福山市の被害想定は？

想定地震	南海トラフ巨大地震 (M9.1)
最大震度	6強(揺れ 約4分間)
人的被害(死者・負傷者)	7,686人
建物被害(全壊・半壊)	96,402棟
生活支障(避難所避難者)	85,933人

(条件設定)

- ・冬 深夜に地震が発生
- ・年間で最も潮位が高いときに津波が発生(7月)
- ・震度6以上の範囲は 1/2、震度6弱の範囲は 1/3 の割合で、護岸、堤防等の構造物が損壊
- ・津波に対する早期避難率が低い場合(すぐに避難する者20%)を設定

大きな被害を受けてしまう理由は、①巨大地震では、震源が遠くても、大きな揺れや津波が伝わる②安全な都市基盤になる「高台(段丘)」が存在しない③市民が地震災害をほとんど経験していないことから、「福山は大丈夫」と信じてしまい、避難が遅れる状況になるとのことでした。物理的なことだけでなく、意識的な部分も要因となることから、山口次長からも「できることから準備をしていきましょう」と話されました。



● 今からできる対策は？

建物の安全対策

- ・自宅の耐震性を確認し、揺れで倒壊しない対策をしておく(1981年5月以前に建築された住宅が耐震診断の対象)

屋内の安全対策

- ・家具の配置を見直し、転倒・落下・移動防止対策をしておく
- ・最も逃げ遅れやすい寝室のレイアウトを工夫する(就寝場所や出入口、避難経路が、家具類の転倒や収納物飛散エリアと重ならないようにするなど)

防災速報の活用

- ・(例)Yahoo! 防災速報の便利な機能「災害情報通知」を活用することにより、警報など災害に関する情報をいち早く知ることができる。

非常時持ち出し品の準備

- ・優先順位1は、人から借りられないもの(自分だけが使うもので、替えがなくては困るもの。めがね、入れ歯、薬など)

● 地震に備える4つのポイント

- ① 地域の災害リスクを確認しよう
- ② 避難先を確認しよう
- ③ 家族との連絡方法を確認しよう
- ④ 家族と共有しよう(地震が起きたらどう行動するか、家族で共有しましょう)

防災について少しでも関心を持ち、できることから取り組みを始め、安心して暮らせるまちづくりをめざしていきましょう。

史跡二子塚古墳見学会のお知らせ

日 時：3月14日（土）10:00～15:00
 場 所：史跡二子塚古墳 ※大雨中止
 （福山市駅家町中島・新山）
 駐車場：二子塚駐車場

福山市しんいち歴史民俗博物館では3月22日まで「史跡二子塚古墳と周辺の遺跡 西日本最後期前方後円墳の築造背景を探る」を開催中です。これに合わせて見学会が行われます。

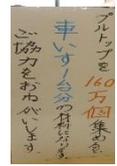
見学会では、学区まちづくり推進委員会が協力することになりました。見学会での古墳の説明を駅西小6年生が担当し、まが玉づくり、駐車場案内等を文化部会で担当します。

地域のみなさまも、ぜひ見学会にお越しください。

駅家西小学校4年生より プルタブ集めご協力のお願い

「総合的な学習の時間」に環境について学習しています。リサイクルすることで環境にやさしい駅家西のまちづくりができること、空き缶についている『プルタブ』160万個で車いすと交換できることを学びました。

地域のみなさま、駅家西交流館にもBOXがありますので『プルタブ』回収へのご協力をお願いします。



回収期限

2月27日（金）

この部分です



林野火災注意報・警報の運用が始まります！

2025年（令和7年）2月26日に岩手県大船渡市で発生した大規模な林野火災では、山林約3,370ha、90棟の住宅が焼損するという甚大な被害が発生しました。

この林野火災を教訓に林野火災予防の実効性を高める必要があることから、2026年（令和8年）3月1日から「林野火災注意報」・「林野火災警報」の運用を開始します。

林野火災注意報・警報が発令された場合は、福山地区消防組合ホームページ、消防車両での広報宣伝やパトロールにより周知、広報を行います。

発令対象期間は毎年1月1日から5月31日までとなります。



発令時車両に貼るシート

詳しくは福山消防ホームページで確認してください



福山消防HP

<お問合せ>福山地区消防組合 予防課 TEL:084-928-1192

民生委員・児童委員のご紹介

民生委員・児童委員は地域の身近な相談・支援者です。

担当地区	名 前
近田（沖）	井上 良三
近田（東）	柚江 啓子
近田（後）	佐藤 嘉信
中島（西）	佐長 泰治
弥生ヶ丘（東、北の東）	谷田部 知夫
弥生ヶ丘（西）	大西 法子
弥生ヶ丘（北の西、県営住宅）	川上 護
弥生ヶ丘（南、中央）	尾熊 敏恵
新山（小山田・刈山）	児玉 宗利



相談内容や秘密が漏れることはありませんので、安心して担当地区の委員にご相談ください。

○一人暮らしをしている高齢者の安否確認や介護に関わる相談に応じています。

○こども家庭センター、学校等と協力して、いじめや児童虐待などの予防活動に取り組んでいます。

○地域のすべての人が地域社会のなかで安心して暮らせるように様々な相談にのっています。

問い合わせ先：福山市福祉総務課

Tel928-1045

* 高めあう 人権感覚 確かな未来 *