

# 赤坂交流館だより

福山市赤坂交流館

赤坂町赤坂 340 番地 1

電話：951-1001

メールアドレス：akasaka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



## いきいき生活応援講座4

社会教育活動事業

# 介護予防・認知症予防で健康寿命をのばそう

## —椅子に座って、肋骨エクササイズ—

肋骨エクササイズとは有酸素運動の1つで、免疫力を高め、「5年後は今より元気な心と身体づくり」をめざしています。呼吸と共に動き、背骨のひずみが整うことで姿勢改善、血流改善、全身の代謝がアップしていき、深い呼吸が出来るようになり、自律神経のバランスもとれ、心も身体もスッキリしていきます。

肩こり、腰痛、股関節や膝の痛みなども楽になり、脳にも刺激を与えて脳血流を高めるため、介護予防や認知症予防にも効果があります。どなたでも無理なくできますので、お気軽にご参加ください。

■とき **2月17日(火) 13時30分～15時**

■ところ 赤坂交流館2階会議室

■講師 大津 章代 さん  
予防医学食養生士、介護予防・認知症予防かきら指導者  
体質改善トレーナー

■定員 20人程度

■持参物 室内シューズ、水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、動きやすい服装

■申込み・問合せ  
赤坂交流館 ☎951-1001

- カ** 関節を動かし
- キ** 機能を改善し
- ク** 楽になる



# 赤坂学区人権学習講座のお知らせ

赤坂学区人権学習推進協議会は、住民学習会をはじめ人権学習推進に取り組んでいるところです。町内のみなさんにはご支援いただきありがとうございます。

さて、2025年度は戦後80年にあたり、平和のことについて考えたことも多いと思います。今回、ウクライナ出身で日本に避難して来られている方と、「ピース・ナビ」として活動中の方にお話をさせていただくことになりました。世界中で今も戦争は続いています。この機会に平和について考えてみませんか。ご参加をお待ちしています。

♣とき **2月15日(日) 13時30分～15時**

♣ところ 赤坂交流館2階会議室

♣テーマ 戦後80年～戦争と平和～

♣講師 ふくやまピース・ナビ代表 井崎育子さん  
ウクライナ出身 ナタリア・フェドロフスカさん

♣問合せ 赤坂交流館 電話951-1001

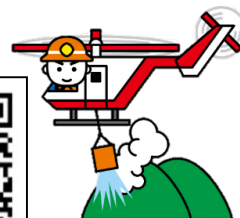
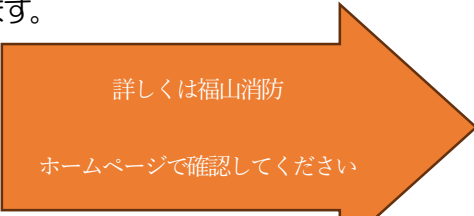
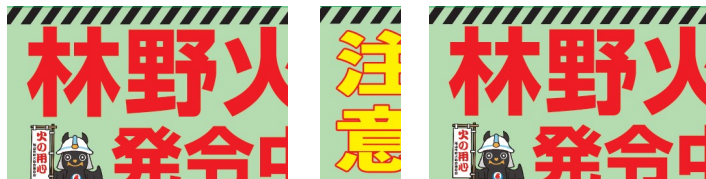


赤坂学区人権学習推進協議会

# 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

<お問合せ>福山地区消防組合 予防課 TEL:084-928-1192

# まちづくり研修会の報告

11月16日(日)に、赤坂学区まちづくり研修会として、35人の参加者で広島県防災航空センター見学と東広島酒蔵町並み散策を行いました。

広島県防災航空センターの見学は、初めての方がほとんどで防災ヘリコプターがどのような活動をしているかなどの説明を熱心に聴かれました。また、防災倉庫へは、食糧他色々なものが備蓄品として保管されていました。東広島酒蔵町並み散策では、昔ながらの町並みが残る町に興味深く見学をしました。



ご参加いただきましたみなさんありがとうございました。この研修会は来年度も実施予定です。次回もご期待ください。参加をお待ちしています。

赤坂学区まちづくり推進委員会

# 民生委員・主任児童委員のご紹介

地域の身近な相談・支援者です。守秘義務があり相談内容がもれることはありません。

なお、担当される地域は次のとおりです。○印は新任の方です。

名前	担当地区
三原 祥一	長者ヶ原・鈴谷・中組
伊垣 正則	一番組
○櫻田 光則	竹之下・上組・中央
赤柴不二恵	道上・早上・江木
大畠 和子	安井・下組
○井上 雅之	東和苑
宮重 篤子	主任児童委員

# 防災訓練の報告

今年度の防災訓練は、11月23日(日)に避難訓練と防災備蓄品設営訓練を行いました。

避難訓練は、各町内会ごとに指定避難場所への避難をしました。全体では、515世帯、841人の避難者数でした。その後、赤坂小学校体育館で避難用テントの設営、簡易トイレ、段ボールベッドの組み立て等防災備蓄品設営訓練を3班に別れて60人の参加者で訓練をしました。災害はいつどこで起こるか分かりません。訓練を積み重ねて災害へ備えていきましょう。参加されたみなさんお疲れさまでした。

赤坂学区自社防災協議会



訓練の様子

# 焼きいも販売のお礼

12月7日(日)に「子どもまちづくり委員会」による焼きいも販売を行いました。大・中・小と3種類に分けて150個程度販売しました。準備した焼きいもはすべて完売となりました。収益は、社会福祉協議会を通じて寄付をさせていただきます。

ご協力いただきました、みなさんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

収益金 25,100円

# 赤坂駅伝大会の結果

第64回赤坂駅伝大会が、1月18日(日)に開催されました。結果はつぎのとおりです。

順位	チーム	タイム
優勝	竹之下・上組・中央	37分24秒
準優勝	安井・江木・下組	39分51秒
3	道上・早上・東和苑	41分44秒
4	長者ヶ原・鈴谷・中組	43分26秒
5	一番組	44分27秒

区間賞	名前(チーム)	タイム
1区 (2.2km)	木之下 優翔 (道・早・東)	8分02秒 *区間新記録
2区 (1.7km)	宮本 隆雄 (竹・上・中)	6分01秒 *区間新記録
3区 (2.2km)	小林 永杜 (竹・上・中)	8分31秒
4区 (1.7km)	井上 旺樹 (長・鈴・中) 〔井手之上 怜生 (竹・上・中) 6分38秒*区間新記録〕	6分37秒 *区間新記録
5区 (2.2km)	松岡 陽輝 (長・鈴・中)	7分23秒

(敬称略)

## ◇ベストブロック賞◇

(1年間の体育会行事での成績優秀表彰)

1位 竹之下・上組・中央

2位 一番組

♥赤坂交流館の玄関ホールに、2月初旬から「ひな人形」の展示をします。いつもより華やかな雰囲気交流館へみなさん気軽にお寄りください♥