

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 駅家西学区」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♪



フレイル予防体操

高・齢・者・交・流・事・業

今日から始めよう筋力アップ体操 ～女性編～

日時 7月8日(水) 10:00~11:30

場所 駅家西交流館 大・中・小会議室 定員 25人(女性のみ)

講師 崎谷 俊明さん(からだカイゼントレーナー)

持参物 室内シューズ・飲み物・汗拭きタオル(動きやすい服装でお越しください)

申込開始日 6月26日(金)9:00~ 電話にて先着順で受け付けます。



ペンギンくらぶ

子・育・て・交・流・事・業

～からだあそび～

日時 7月13日(月) 10:00~11:30

場所 駅家西交流館 多目的室 定員 8組

対象 概ね10か月~1歳半の幼児と保護者

講師 瀧川 知子さん

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 6月25日(木)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



「お願い」

駅家西交流館事業に参加を希望される方へ

- ① 駅家西交流館の事業に参加希望の方は**まず申込**をお願いします。
- ② **申込開始日**を設けています。各自でお電話での申込をお願いします。
電話がつながりにくい場合もありますが、先着順にお受けします。
- ③ 体調がすぐれない方や都合が悪くなった方は、**欠席の連絡**をお願いします。

どうぞ協力をよろしく
お願いいたします。



* あいさつは 心と心の ハイタッチ *

二子塚古墳見学

5月7日(木)、駅家西小学校6年生59人が、二子塚古墳の見学に訪れました。当日はまちづくり推進委員会の文化部会のみなさんが説明を担当しました。

初めて訪れたこどもたちも多く、興味深く真剣に聞き取り、メモをとっていました。この見学を機に、地域の人たちと一緒に清掃活動をしてくれるそうです。



消防訓練

5月13日(水) 駅家西交流館にて、通報・誘導・消火等の訓練を行いました。

職員の誘導により、利用サークルのみなさんが無事に避難し、その後、水消火器を使って消火訓練を行いました。普段使うことが無い消火器ですが、今一度、家庭の中での点検を行い、いざという時に備えましょう。



季節の寄せ植えづくり

5月11日(月) 駅家西交流館にて、春から夏に向けて咲く、さまざまな種類の花の寄せ植えを楽しみました。イングリッシュラベンダーや、ケイトウ、春から晩秋まで咲き続けるパーペナなどを使いました。暑い日でしたが、みなさん助け合いながら手早く植え、自宅に持ち帰りました。きれいな色とりどりの花が暑さを柔らげてくれるでしょう。



地・域・と・の・協・働・事・業

ペンギンくらぶ

5月19日(火)、ベビーマッサージによる子育て交流を開催しました。「オイルを塗って童謡を歌いながら、太ももからつま先にかけてギュッと握ってパッと離すことで、血流がよくなります。ゆっくりしたリズムでトーンを低くして、歌を歌いながらしてあげると寝つきがよくなりますよ」など講師の西尾由奈さんから実技を交えてアドバイスされていました。その後、車座になったの交流をおこないました。



子・育・て・交・流・事・業

* 高めあう 人権感覚 確かな未来 *

健康講座 パート1

膝痛の部

6月4日(木)膝痛で悩んでいる人が25人集まり、えきや外科クリニックの理学療法士榎 孝明さんの指導を受けました。まず、今の症状は?変形性膝関節症のどの時期?などを確認しました。加齢・肥満・筋肉低下・外傷などで、発症しやすい膝痛ですが、膝を支える筋肉の鍛え方、食事と体重管理など、今日から、頑張れるようにと学びました。



主催 駅家西学区の福祉を高める会

ゴーヤの苗等の無料配布

5月17日(日)地域の中で、各家庭でのグリーンカーテン運動の一環として、ゴーヤ苗、朝顔の苗の配布を行いました。暑い中、予定時間前には70人以上の列が出来たので、少し早めに配布を始めました。ネットなどにはわせて窓辺を覆う「生きた日よけ」は、日射熱をカットして、葉から水分が蒸発する際の気化熱で室温上昇を抑えるエコな暑さ対策です。これからの暑い夏、爽やかな緑が、心も癒してくれるでしょう。

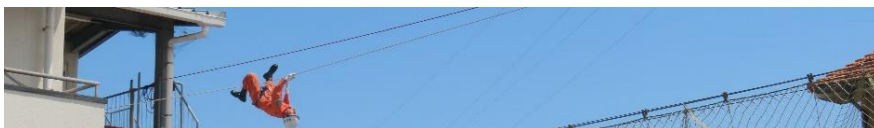


主催 駅家西学区まちづくり推進委員会
生活環境部会

健康ウォーキング*健康・防災・地域のつながり

5月31日(日)暑い中でも、爽やかな風が吹くウォーキング日和、小学生から80歳代の幅広い年齢層174人の参加がありました。町内会長・自治会のグループと、駅西小学校教員・こどもたちのグループで歩きました。コースは、駅家西交流館~福山北消防署駅家分署~駅家公園(マンホールトイレ)~駅家交流館の約4,5キロ、全員が、けがもなく、完歩しました。

さあ出発!!



美味しいカレーで
お腹いっぱい



わくわく ときどき ビンゴゲーム

主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 体育部会
共催 駅家西学区の福祉を高める会

* いつまでも だいにするよ おともだち *

フレイル予防の料理教室

食生活改善推進員による講義と調理デモンstrーションを行い、ご紹介したレシピの試食をしていただきます。楽しく食生活のポイントについて、学びましょう

『知りたい！シニア世代の食育』

1回め
7/28

健康づくりは日々の食事から！
7月28日（火）
10:00～12:00

『楽しく腸活！』

2回め
9/11

いきいきと暮らすためのヒント！
必見！便秘予防編～
9月11日（金）
10:00～12:00

場 所…駅家西交流館 実習室

対象者…おおむね65歳以上の方や

そのご家族（ご家族の年齢は問いません）

定 員…15人 参加費…無料

持参物…エプロン・三角巾・ふきん・

筆記用具・マスク

申込・問合せ先…駅家西交流館

*締め切りは、実施日の1週間前まで。

*申込が5人未満の場合は、中止します。

その場合は食生活改善推進員から連絡させていただきます。

*当日、体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

主 催 福山市食生活改善推進員協議会

2026年度（令和8年度）市税納期限一覧表

納期限 \ 税目	市・県民税 (普通徴収)	固定資産税 ・都市計画税	軽自動車税 種別割	国民健康 保険税
4月30日（木）		①1期		
6月 1日（月）			全期	
6月30日（火）	1期			
7月31日（金）		2期		1期
8月31日（月）	2期			2期
9月30日（水）		3期		3期
11月 2日（月）	3期			4期
11月30日（月）				5期
12月25日（金）		4期		6期
2027年（令和9年） 2月 1日（月）	4期			7期
3月 1日（月）				8期

市税の納付は
便利で確実な口座振替で！

* 「助け合い 人と人を つなぐ糸」 *