

住民学習会についてお知らせ

宜山学区の住民学習会においては、人権文化が根付いた明るく住みよい地域づくりをめざして、今日まで推進委員をはじめ多くの関係者の方々が意見を出し合い、対話をかさねてきました。

ぜひ皆さん、ご参加ください。

今年度のテーマ「あいさつから始まる明るい宜山」

対象地域・町内会名	日 程	会 場
下 山 守	8月28日(金)※20時～	下山守会館
上 山 守	9月24日(木)・25日(金) 10月1日(木)	上山守集会所 上山守老人集会所
川 内	8月20日(木)	川内集会所
今 岡	8月19日(水)	宜山交流館
大 橋	8月 7日(金)	大橋会館
向 永 谷	8月22日(土)	吹上会館

明
郷

発 行
宜山交流館
976-4791

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

※開始時間は下山守をのぞき19時～となります。

※あくまでも予定ですので、詳細は地域ごとの案内をご確認ください。

問い合わせ先：宜山交流館 Tel 976-4791



↑ 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。

上山守町内会 様 令和8年度 防犯功労団体表彰

おめでとうございます



《表彰事由》

上山守町内会では永年にわたり、児童の登下校時の見守りボランティアを募集し、見守り活動を行っている。また、交通量の多い所に防犯カメラを設置し、安心・安全なまちづくりに寄与されている。

第35回宜山学区ソフトバレーボール大会 結果



《優勝》下山守C 《準優勝》下山守A 《第3位》今岡A・向永谷B



愛媛県新居浜市防災センター現地研修

6月28日(日)参加者45人で新居浜市防災センターに研修に行きました。新居浜市防災センターは、最新のシステムを活用し、様々な災害から身を守り、生き抜くことができるよう疑似体験を通して災害対応力を身につけ、防災意識を高めることをめざした施設で、通報体験、消火体験、煙避難体験、災害体験を行いました。



災害体験

災害体験では、震度6強の鳥取県西部地震、震度7の新潟県中越地震を体験し、これは、直下型地震で強く突きあげるような地震が急に起こるので速報も間に合わないこと。南海トラフ地震を想定した海溝型地震の震度7体験では、大きな揺れが長時間続くこと。東日本大震災がこの海溝型で、3分くらい揺れが継続したこと。震度7になると何かにつかまっていなくてどうにもならない状況でした。

消火体験では、消火器使用時には、自分の逃げ道を確保してから火元に近づき、①ピンを抜く。②ホースをにぎる。③レバーを握る。の3ステップと、粉末消火器であれば15秒程度しか消火剤が出ないことを学びました。

煙避難体験では、煙を吸わないようにハンカチ等を口に当て、低い姿勢で行動し、誘導灯を確認しながら進むと自分が進む方向が分かることを学びました。

通報体験では、落ち着いて状況を伝えることが大切で、周りをよく見て、その場所の住所の確認と周辺にある建物で場所を特定することを学びました。



消火体験

地震の体験がすごかったです。
家具や電化製品の固定の必要性を改めて感じました。



防災センター玄関にて

ダブル台風による大雨のため、実施を心配しましたが、前日には、しまなみ海道の通行止めも解除となり、張り切って出発しました。しかし大雨後の土砂崩れの予兆があり、途中で通行止めが発生しており、急遽進路変更。改めて、大雨がやんだからといって安心するのではなく、その後の土砂災害についてもよく考えなければならないという教訓にもなりました。

主 催 宜山学区まちづくり推進委員会 安心安全部会



トロッコ列車

家族で考える認知症講座 『認知症と向き合うために』

7月4日(土) 宜山交流館において、福山市北部地域包括支援センター職員の池原さんと岩永さんを講師に迎え、『認知症と向き合うために～家族でできることは?～』をテーマに、認知症講座を実施しました。

認知症の方本人やその家族を支援している“認知症カフェ”や“SOSネットワーク”などの地域の支え合いの取組みや介護制度、行政サービスに関する具体的な相談窓口・問い合わせ先について、『つながりブック』を見ながら参加者28人が学習を深めました。



主 催 宜山学区まちづくり推進委員会 人権福祉部会

リンパ体操 ～ 元氣とキレイを自分の手で ～

☆社会教育活動事業☆

7月15日(水) 追林けい子さんを講師に迎え、首筋、脇の下、脚の付け根、膝の裏の4大リンパ節を自分で手当てし、リンパの流れを良くした後で、顔のケアを行いました。大切な事は、自分の体に手を当て、ゆする、なでる、そっとつまむことでリンパの流れを良くする事。リンパの流れが悪いと余分な水分がたまり、疲れも取れない。まずは、手を当て、ケアすることを習慣にしましょう。そしてじっとせず、体を動かすことを心がける。外に出て、しっかり笑って、しゃべることも大切です。この記事を読んでくださった皆さん、今の元気を自分で維持していくために交流館やまちづくりの事業へ、ぜひ参加してくださいね。お待ちしております。



夏休みはコレ! ひんやり・おいしい・時短クッキング



←申込みは、こちらからできます。

と き 8月22日(土) 9:30～12:30

ところ 宜山交流館

講 師 蔵本 博美さん

持参物 エプロン・ふきん・三角巾
シューズ・お茶・マスク

材料費 700円/1人

対 象 親子(高学年は1人でも可)

定 員 20人(申込み先着)

申込み締切 8月14日(金)

主催: 宜山学区まちづくり推進委員会

《メニュー》
☆インスタントめんて
冷やし塩ラーメン
☆おこさんも大好き♪
きゅうりのみそ漬け
☆冷やして作る
なめらかプリン



※材料に含まれるもの 卵・小麦・大豆製品・牛乳・乳製品

申込み・問い合わせ先 宜山交流館 Tel976-4791 ※まちパスつきます。

駅家地区献血実施のお知らせ

と き : 8月19日(水)・20日(木)

受 付 : 9:30~11:30 13:00~16:00

ところ : 福山市北部市民センター

主 催 駅家地区まちづくり献血実行委員会



400ml献血のみの受付です

すきっぷらんど

※要予約

10:00~11:00 宜山保育所 Tel976-0273

内 容	と き	備 考
夏まつりごっこをしよう	8/21(金)	持参物 飲み物など

対象: 0歳~未入所(園)のこどもと保護者《室内にはベビーコーナーもあります》

☆ 警報や感染症の状況等により中止または延期する場合があります。

☆ 熱中症アラートの暑さ指数に応じて戸外あそびを室内あそびに変更する場合があります。

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
ヨガとあそび ~ママの心と身体のリフレッシュ!~ ママとおこさまが 心地よく向き合える時間を過ごしましょう!	8/7(金)	持参物 飲み物・タオル 定 員 6組 ※動きやすい服装でお越しください
8月生まれのお誕生日会 8月生まれのおともだち、あつまれ~♪ 誕生日をお祝いしましょう!	8/28(金)	持参物 飲み物 定 員 5組
センサリーボトル作り! キラキラゆらゆら♪ 癒しのおもちゃを作りましょう!	8/31(月)	持参物 飲み物 材料費 100円 定 員 6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

※6日(木)・27日(木)はオープンします。

12日(水)・14日(金)・19日(水)・21日(金)・26日(水)はお休み。

★毎週水曜日は各時間帯で絵本の読み聞かせの時間は①10:30~ ②14:00~です。

★毎月第1月曜日9:30~15:30 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。受付時間 9時~17時

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。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。

認め合おう みんな違って あたりまえ

納税は 未来につなぐ 架け橋だ

