

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-ル ekiyanishi-krk@city.
fukuyama.hiroshima.jp

読み取って
みてにゃん♪



紙バンド教室

地域交流事業

～自分好みの色で、オリジナルバックを作りましょう～

日時 10月13日(火)・27日(火) 9:00～12:00
★2回で1つの作品を作りますので2日とも参加が必要です★
場所 駅家西交流館
講師 在間 悦子さん
定員 15人
持参物 材料代800円・飲み物・はさみ・鉛筆
ボンド・洗濯ばさみ(20個)・メジャー
申込開始日 9月28日(月) 9:00～
電話にて先着順で受け付けます



市松模様のバックを作ります

健康教室 パート2 ～腰痛の部～

～その腰痛、あきらめていませんか？～

腰痛の原因や予防法、自宅で簡単にできるストレッチや体操を
わかりやすく教えていただきます。

駅家西学区
の方対象

日時 10月15日(木) 13:30～15:30
場所 駅家西交流館
講師 えきや外科クリニック 理学療法士 榎埜 孝明さん
定員 25人
持参物 タオル・飲み物
申込開始日 10月1日(木) 9:00～ 電話にて先着順で受け付けます

主催 駅家西学区の福祉を高める会

* あいさつは みんなの顔に 花咲かす *

二子塚古墳清掃

～駅西の宝を駅西の力で～

日時 10月17日(土) 8:30～*小雨決行
集合場所 二子塚古墳
持参物 軍手・帽子(服装は長袖でお願いします)



主催 駅家西学区まちづくり推進委員会 文化部会

駅家西学区敬老会対象者



2026年(令和8年)7月末現在の人数です
今年度の敬老会対象者 満77歳以上
(1950年(昭和25年)4月1日以前に生まれた人)



	男	女	計
総数	420人	595人	1,015人
80歳	51人	37人	88人
90歳	12人	18人	30人
100歳	0人	4人	4人
101歳	1人	0人	1人
102歳	0人	1人	1人
103歳	0人	1人	1人
104歳	0人	1人	1人
107歳	0人	2人	2人
近田沖	180人	中島西	149人
近田東	64人	弥生ヶ丘	452人
近田後	149人	小山田・刈山	21人



福山市では、敬老行事は地域の実情に応じて学区で開催しています。

駅家西学区では、敬老会対象のみなさまへの敬意と感謝の気持ちを込めて、ささやかですが記念品を、地域の役員の皆様からお届けさせていただきます。どうかご自愛いただき、お元気で活躍されますようお祈りいたします。

主催 駅家西学区敬老会実行委員会

* 火遊びは 危ないからね やらないで *

学区テーマ・・・『一人ひとりが大切にされる地域をめざして』

内 容・・・DVD『秋桜の咲く日』の鑑賞

駅家西学区
の方対象

◆近田東町内会◆

日時…10月21日(水)

19:30~20:30

場所…駅家西交流館



◆近田沖町内会◆

日時…10月22日(木)

19:30~20:30

場所…勢進館

◆小山田・刈山町内会◆

日時…10月23日(金)

19:30~20:30

場所…小山田倶楽部

◆中島西町内会◆

日時…10月24日(土)

19:00~20:30

場所…中島集会所

◆弥生ヶ丘自治会連合会◆

日時…10月25日(日)

10:00~11:00

場所…弥生ヶ丘集会所



◆近田後町内会◆

日時…10月25日(日)

19:30~21:00

場所…近田後集会所



ちよこっと豆知識クイズ!
～頭の体操! さあ、チャレンジ!～



野菜には水から茹でた方がよいものと、お湯でゆでた方がよいものがありますが、その簡単な見分け方は?

1. 生で食べられるかどうかで見分ける
2. 根菜か葉物かで見分ける
3. 色が濃い野菜か薄い野菜かで見分ける

答えは裏面に!

* 認め合おう みんな違って あたりまえ *

駅家西交流館運営委員のご紹介

役員名	名 前	役員名	名 前
委員長	井上 俊夫	委員	妹尾 信後
副委員長	青木 龍雄	//	門田 秀輝
委員	岡田 光正	//	高松 貞則
//	佐藤 嘉信	//	岡田 修
//	池田 明子	//	篠原 裕

(順不同 敬称略)

●運営委員は、各民主団体の推薦により選出されています。

ご案内

みんなで楽しむ運動会！
を11月1日(日)に行います。
詳細については、10月1日より配布するチラシにて、お知らせいたします。

おたのしみに！



健康寿命を延ばそう！～健康診断のス・ス・メ～

8月27日(木)講師に中国労働衛生協会の大元彰さんと藤原和典さんに来ていただき「健康寿命をのばそう！～健康診断のス・ス・メ～」を開催しました。

広島県の特定健診受診率は47都道府県で44位、そして福山市の特定健診受診率は23市町中23位であるとのことでした。

元気なうちに悪いところを見つけるのが健康診断、健康でいることで社会貢献できる。今日の話がきっかけになり健康診断を受けるようにみんなで声をかけあってほしいと講師がしめくりました。

講義のあとは各自InBody測定をしてもらい、その数字についての説明と、自宅でも簡単にできる運動をみんなで行いました。



社会教育活動事業

答え 2 根菜が薬物かで見分ける
見分ける方法は、野菜が土の上に育つか下で育つかで区別できます。
根菜は厚みがあり、外側と内側で火の通り方に差が出やすいので、熱湯に入れようと、外側だけ柔らかく中心が硬い、表面も崩れやすい状態になります。
葉物や柔らかい野菜は火の通りやすいので、熱湯から入れれば短時間で仕上げます。こうすることで、色鮮やかで色を保て、シヤキッと食感が残り、栄養や風味が流れ出るのを抑えられるメリットがあります。

* 運転は ゆとりとマナーの 二刀流 *