

# 水呑交流館だより

カラー版  
を  
見る  
こと  
が  
でき  
ます



〒720-0830 福山市水呑町三新田一丁目557番地 ☎ 084-956-3943  
E-mail: minomi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp



## 2026 水呑学区ふれあい文化祭

**11月 7日(土) : 13:00~16:00**

**11月 8日(日) : 9:00~15:00**

≪場 所≫ **水呑交流館**

- ◆ 館内では作品展示コーナー、喫茶コーナー、おこわ・いなりずしの販売、おはなし会、折りばら体験など
- ◆ 芝生広場・駐車場スペースを利用して、テイクアウトコーナー  
楽しいゲームやバルーンアートなど
- ◆ 史跡めぐりもあるよ!

詳しくは、後日ちらしを配布予定です。  
(10月中旬頃)



来年は  
ひつじ年  
です♥

### \* 講座のご案内 \*

申込みは、水呑交流館  
956-3943

#### ミニ色紙に 『押絵で作る干支“<sup>ひつじ</sup>未”』

と き: **11月11日(水)**  
13:00~16:00

ところ: 水呑交流館 中会議室

講 師: 山中弥生さん

定 員: 10人

材料費: 1,200円

持参物: はさみ



※申込み期限は、10月31日です。

#### 毎日のリンパケア

好評につき再実施!

#### 『元気とキレイを自分の手で』

7月の講座に引き続き、第2弾としてつぎのとおり開催します。今回は、フェイスラインのケアについてのお話もありますよ。

と き: **12月 4日(金)**

10:00~11:30

ところ: 水呑交流館 大・中会議室

講 師: 追林けい子さん

(NPO法人リンパ健康アカデミーマスター講師)

\*定員はありませんが、参加希望の方はお申し込みください。動きやすい服装でご参加ください。

11月11日

押絵



こちらをスマホで  
読み取って  
申込みができます!

12月4日

リンパ



# 7月

## \* 講座・行事の報告 \*

まちづくり推進事業

# 8月

28日(火)   
「子ども料理教室」



<メニュー>  
● カラフルおにぎりスティック  
● キャベツとコーンのおみそ汁  
● まあるいたまごやき



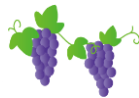
友だちと一緒に作って楽しかったよ。食事のバランスや大切さを学びました。とってもおいしかった！

1日(土) おはなし会&工作会  
「羊ボールけん玉で遊ぼう」



フワフワの羊毛を薄めたせっけん水で丸めてボールを作って“羊ボールけん玉”のできあがり。

# 9月



13日(日)

『まちづくりボート漕ぎ体験会』



まずは準備体操



エルゴメーターで漕ぎ方の練習



さあ出発！うまく漕げるかな…

4回目の開催となった「ボート漕ぎ体験会」は、24人の参加がありました。小学生の参加者の中には、親子で3回目の参加をされた方もあって、体験後「また機会があれば乗りたい」「もっと上手になりたい」といった声がありました。参加者の皆さんが楽しまれて、とても有意義な時間となりました。

25日(金) 陶芸教室  
『福をよぶ鳥～ふくろう～』

講師から作り方の説明を聞いた後、見本を参考にして土のかたまりを板の上で伸ばし、ふくろうの形を工夫しながら作りました。焼き上がりが楽しみです。



15日(火) フレイル予防の料理教室 『楽しく腸活！』

主催：福山市食生活改善推進員協議会

今回は、2回目「楽しく腸活！」という内容で便秘予防についてのお話がありました。腸内環境をよくするための食事は、発酵食品や食物繊維を含んだものを取り入れること、また歩くなど運動も大切だと話されました。



<メニュー> ● さつまいもと金時豆ごはん ● 厚揚げキムチチーズ ● 塩麹スープ煮 ● ポテサラ風おからサラダ



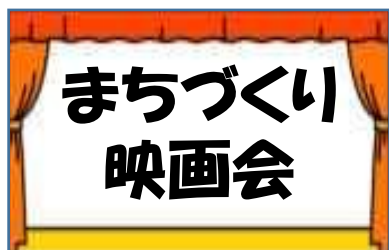


## 8/2 (日) 「テクスチャーアート」 \*体験講座\*

文化協会主催で体験講座を開催しました。テクスチャーアートは、絵具と粘り気のあるペーストを使って描きます。親子で参加された方もあり、思いのこもった作品が出来ました。

## \*交流館清掃\* ♡ありがとうございました♡

暑さが少しやわらいだ9月6日(日)の交流館清掃に74人の参加がありました。まちづくり各種団体役員と各自治会会長の皆さん、また向丘中学校生徒や水呑小学校児童の皆さんの参加があり、隅々まで綺麗にさせていただきました。大変お疲れさまでした。



★と き: 12月20日(日)

上映時間 ①10:00~ ②13:00~

★ところ: 水呑交流館 大・中会議室

★定 員: 各100名

\*先着順



## 『最高の人生の見つけ方』

# 吉永小百合 × 天海祐希

人生を家庭に捧げてきた主婦と、  
人生を仕事に捧げてきた女社長が  
『最高の人生の見つけ方』を  
探す旅に出た!





# フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

他の日程や会場は  
こちらから↓



●と き 10月30日（金） 10:00～12:00 13:30～15:30  
（※いずれの時間も内容は同じ）

- ところ 水呑交流館
- 対 象 おおむね65歳以上の市民
- 定 員 先着各15人（予約が必要）
- 持参物 飲み物、動きやすい服装（裸足で測定する項目があるため、裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。）

＜申込先＞健康推進課（10/1 から受付）  
電話：084-928-3421

回数制限をなくし、**5回目以降の方**も参加していただけるようになりました。



「フレイル予防ローラ」

## 《10・11月の主な行事の予定》



### 10月

|    |   |                            |                                     |            |
|----|---|----------------------------|-------------------------------------|------------|
| 8  | 木 | 19:30～                     | 四者合同会議（まちづくり・人推・自主防・自治連）            | 水呑交流館      |
| 9  | 金 | 10:00～                     | タクローズ夢広場「コーラス」コールローズのみ              | 〃          |
| 16 | 金 | 10:00～                     | 健康塾「認知症予防体操」                        | 〃          |
| 17 | 土 | 9:30<br>～11:30             | 『福祉おたのしみ会』<br>＊詳しいことはちらしを全戸配布します。   | 〃          |
| 18 | 日 | 8:30～                      | 水呑学区民運動会                            | 向丘中学校グラウンド |
| 21 | 水 | 10:00～                     | 健康教室「脳トレ&リフレッシュ運動」                  | 水呑交流館      |
| 22 | 木 | 10:00～                     | 水呑っ子ベビーサロン<br>「ベビーマッサージ&育児相談」（要予約）  | 〃          |
| 24 | 土 | 10:00～                     | タクローズ夢ハーモニー 「ギター演奏」<br>ギターカルテット アンズ | 〃          |
| 30 | 金 | 10:00～12:00<br>13:30～15:30 | フレイルチェック会（健康推進課）10/1～受付             | 〃          |

### 11月

|    |   |             |                                      |          |
|----|---|-------------|--------------------------------------|----------|
| 7  | 土 | 13:00～16:00 | 『水呑学区ふれあい文化祭』<br>＊詳しいことはちらしを全戸配布します。 | 水呑交流館    |
| 8  | 日 | 9:00～15:00  |                                      |          |
| 11 | 水 | 13:00～      | まちづくり講座「ミニ色紙に押絵で作る干支“未”」             | 〃        |
| 13 | 金 | 10:00～      | タクローズ夢広場「木工と折り紙」                     | 〃        |
| 15 | 日 | 9:00～       | まちづくり団体別 GG 大会                       | 一本松グラウンド |
| 18 | 水 | 10:00～      | 健康教室「脳トレ・リフレッシュ運動」                   | 水呑交流館    |
| 19 | 木 | 19:30～      | 第3回まちづくり常任委員会                        | 〃        |
| 20 | 金 | 10:00～      | 健康塾「認知症予防体操」                         | 〃        |
| 22 | 日 | —           | 水呑学区総合防災訓練                           | 水呑学区内    |
| 26 | 木 | 10:00～      | 水呑っ子ベビーサロン「おもちゃであそぼう！」               | 水呑交流館    |
| 28 | 土 | 10:00～      | タクローズ夢ハーモニー「みんなで歌おう 秋の歌」             | 〃        |