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“未（ひつじ）”』

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『元気とキレイを自分の手で』

好評につき再実施！

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しもありますよ。

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

＊講座・行事の報告＊

まちづくり推進事業

7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！

8月

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おり、体験後「また機会があれば乗りたい」「もっと上手くなりたい」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しがありました。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おり、思いのこもった作品ができました。



＊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、隅々まで綺麗にしていただきました。大変お疲れさまでした。





まちづくり映画会

★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』



水呑学区の世帯数及び人口（２０２６年１０月１日現在）　世帯数５，５５９戸　人口１２，２２２人（男５，８９６人　女６，３２６人）



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」コールローズみのみ	〃
１６	金	１０：００～	健康塾「認知症予防体操」	〃
１７	土	９：３０ ～１１：３０	**『福祉おたのしみ会』** ＊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 「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」 ギターカルテット　アンズ	〃
３０	金	10:00~12:00 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』** ＊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」	〃



