

川口交流館だより



発行 川口交流館
〒720-0824
福山市多治米町1-30-4
電話 953-2393
メール kawaguchi-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

地域まちづくり推進事業

手作り再発見講座③ 草だんご作り

神石高原で摘み採ったよもぎをたっぷり入れた草だんごを作ります。
和菓子の大好きな人、お菓子作り初心者、男性の人もどうぞご参加ください。

- と き 6月10日(土) 10:00~11:30
- ところ 川口交流館 実習室
- 講師 多治米町中町内会 三島 芳江 さん
- 対象 成人(15人) ●材料費 400円
- 申込み 6月7日(水)までに、川口交流館(☎953-2393)へ



持ってくるもの

エプロン・ふきん・三角巾

社会教育活動事業

子育て支援講座① 乳幼児期の食事

小さな子どもの食事について困っていることはありませんか。
離乳食の進め方、好き嫌いの対処方法など、栄養士に相談してみましょう。

- と き 6月15日(木) 10:00~11:30
- ところ 川口交流館 和室 ●参加費 無料
- 講師 福山市健康推進課 栄養士
- 対象 乳幼児のいる家庭(10組) ※お子さんと一緒に受講できます。
- 申込み 前日までに、川口交流館(☎953-2393)へ
※定員に空きがあれば、当日参加もできます。

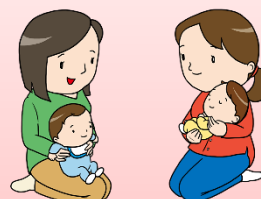


さくらんぼサークル

川口交流館の育児サークル「さくらんぼサークル」では、おもちゃで子どもたちを遊ばせながら、保護者が日頃の子育ての悩み相談や情報交換をして楽しい時間を過ごしています。

身近な地域で子育て仲間を見つけて交流しませんか。どうぞ気軽にお越しください。

- ♥日時 第1・3・5 火曜日 10:00~11:30
- ♥場所 川口交流館 1階 和室
- ♥対象 赤ちゃん~就学前の幼児とその家族
- ♥会費 初回無料 2回目からは1回50円(1家族)



守ろうよ 人の命と 人権を

おもしろ土曜くらぶ①

日本文化を学ぼう！ 茶道教室

まちパス

25P

「茶道」と聞いて、何を思い浮かべますか？ 抹茶？ 和菓子？ ほかに？？？
知っているようで意外と知らない茶道の世界をのぞいてみませんか。

- と き 6月17日(土) 10:00～11:30
- と ころ 川口交流館 和室 ●参加費 300円
- 講 師 表千家 師範 櫻井 宗寿さん・岩本 妙子さん
- 対 象 小学生(15人) ※くつした着用で参加してください。
- 申込み 一週間前までに、川口交流館(☎953-2393)へ



シニア食生活改善教室

主催：福山市食生活改善推進員協議会

健康でいきいき過ごすために、みんなで楽しく食事のポイントについて学んでみませんか？

【とき・内容】

- 1回目 7月 1日(土)10時00分～
『「ちよい増し習慣」で低栄養予防！』
- 2回目 8月30日(水)10時00分～
『はじめよう！減塩』



※いずれも食生活改善推進員による講義・参加者による調理実習と試食

【対象者】 おおむね 65 歳以上の方及びそのご家族(ご家族の年齢は問いません) 15人

【場 所】 川口交流館 実習室

【持参物】 エプロン, 三角巾(大判のハンカチなど), ふきん, 筆記用具, マスク

【申込先】 実施日の1週間前までに、川口交流館(☎953-2393)へ

※参加費は無料です。

※当日、ご本人やご家族に体調不良がある場合の参加はご遠慮ください。

調理実習は
行いますが、
試食は少量と
なります。



フレイルチェック会

フレイルチェック会では、運動や口腔機能などに関する質問票への回答や手足の筋肉量などの測定を行い、フレイルの状態(加齢に伴い筋力や心身の活力が低下すること)を確認します。結果はタブレットで分かりやすく表示し、フレイル予防のためのアドバイスをします。

- と き 7月12日(水) 10:00～12:00 13:30～15:30
(※いずれの時間帯も内容は同じものです)

- と ころ 福山すこやかセンター
- 対 象 おおむね 65 歳以上の市民
- 定 員 先着各 15 人 (予約が必要です)
- 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 (6/15 から受付)

電話：084-928-3421



「フレイル予防ローラ」

川口学区まちづくり推進委員会からのお知らせ

世代間交流絵画教室 生徒募集

まちパス

25P

＜共催：川口学区福祉を高める会＞

今年度も、小学生から高齢者まで、世代を超えたふれあいを地域で深めるため、世代間交流絵画教室を次の通り開催します。

- 内容 絵画(油彩・水彩・パステル画)の実習及び指導
- 対象者 川口学区住民(小学生～高齢者)
- 指導者 ト部 俊孝さん(NHK文化教室講師)
- 実施場所 川口交流館(最終回は野外写生の予定です)
- 定員 25名(子ども10名・大人15名)
- 準備品 絵の具・絵筆・クレヨン・消しゴム等
※その他の画材はこちらが準備します。
- 材料費 1人 3,000円(初回に集めます)
- 開催日時 毎月第1・第3土曜日 13:30～15:00
- 申込み 6月1日(木) 8:30～ 川口交流館(☎953-2393)で受け付けます。
※定員になり次第、締め切ります。



| 開催月 | 開催日 | 開催月 | 開催日 | 開催月 | 開催日 | 全15回 | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|---|----|
| 6 | — | 17 | 10 | 7 | 21 | 1 | — | 20 |
| 7 | 1 | 15 | 11 | 4 | 18 | 2 | 3 | 17 |
| 9 | 2 | 16 | 12 | 2 | — | 3 | 2 | 16 |

スポーツ雪合戦体験会

まちパス

25P

＜共催：川口学区子ども会連絡協議会＞

スポーツ雪合戦は、お手玉のようなボールを投げ合う競技です。シェルターをうまく使ってボールを避けながら、チームで協力して相手陣地の旗を取りに行きます。まだやったことがないという人は、ぜひ体験に来てください。

- とき 6月18日(日)
受付 13:00～ / 体験 13:30～15:30
- ところ 川口小学校 体育館
- 指導 川口イベントサークル シェイクハンズ
- 対象 小学校低学年(1～3年生)とその家族
※1年生は保護者同伴でお願いします。
- 持ち物 室内シューズ・飲み物・汗ふきタオル
※ケガ防止のため、長ズボンの着用をおすすめします。
- 申込み 前日までに ①参加する人の名前 ②学年(子どものみ) ③電話番号 をメールで子ども会事務局(skyblue_blue3150@yahoo.co.jp 渡邊)へ



こ~んなのしたよ！ ~4月・5月~

4/26 焼肉のたれ作り



川口町西一町内会の田村博恵さんの指導で、14人の参加者が焼肉のたれ作りをしました。

玉ねぎやりんご等の食材をフードプロセッサーで細かく砕き、味噌やハチミツ等10種類以上の調味料をオリジナルの配合で加えて煮立てると、交流館内に美味しそうなたれの匂いが広がりました。

作業中は、参加者同士で焼肉のたれを使った料理のレシピを教え合い、交流を深めました。1Lの量を半年で使い切ってしまう人が多いため、今年も秋に同じ講座を実施する予定です。

4月から雨天延期になっていたモルックの体験を元川口幼稚園の園庭で行いました。

モルックはフィンランドの発祥のスポーツで、木の棒を投げて3~4m離れた位置に立てた12本のピンを倒して得点を競います。年齢や性別を問わず手軽に楽しめるため、近年人気が高まっています。

参加した9人ほぼ全員が初めてでしたが、シェイクハンズのメンバーからコツを教わり、何度もピンを倒して歓声を上げていました。高得点を出した女性は、「孫と一緒に来てよかった。家族で遊べるので良いですね。」と笑顔で体験を楽しんでいました。

5/13 モルックで遊ぼう



5/18 高齢者人権学習会



老人クラブと防犯組合の呼びかけで、福山市でも被害の出ている特殊詐欺と、高齢者の自転車事故について住民16人が学習しました。

市民生活課の戸谷専門員は、電話での詐欺について「犯人はだましのプロ。不審な電話に出ない対策をするのが最も有効です。」と話し、福山市では防犯機能付き電話機の購入費用に補助金が出ることなどを紹介されました。

参加者からは「自分は大丈夫という気持ちを持たないようにする。」「家族と話し合って対策したい。」などの感想がありました。

交流館に「けんしんガイド」があります！

昨年度より、「けんしんガイド」の全戸配布は中止となりました。

冊子は、市役所、すこやかセンター、交流館などに設置しています。

市民税非課税世帯の人は、次のA・Bいずれかを持参で検診費用が無料になります。

A 市民税非課税世帯の証明「証明書(医療機関用)」

⇒交流館でも無料で発行できます。(平日9~12時)

※健康保険証など本人確認ができるものを持ってきてください。

B 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

⇒交付についての問い合わせは、市役所保険年金課 後期高齢者医療担当(☎928-1411)へ



まちづくり 私も税で 参加する