



しろはま健やか教室



～心豊かに健やか100歳！～

(主催 公民館)

- ・日程：5月1日(木)～6月5日(木)
毎週木曜日 全6回
- ・時間：10:30～12:00
- ・場所：城浜公民館

申込みされた方は忘れずにご参加ください。

回	日	内容	講師
1	5月1日(木)	『身体に良いこと 始めましょう!』	江森医院 薬剤師 江森 節子氏
2	5月8日(木)	『ご存知ですか?血管病』 講話と軽体操	輝栄会病院臨床工学科 科長 村田 貴志氏
3	5月15日(木)	『ババちゃんのジジ放談』 とれたてニュースを優しく解説	元西日本新聞記者 馬場 周一郎氏
4	5月22日(木)	『膝痛・腰痛予防講座』 軽体操 ボクササイズ	香椎丘リハビリテーション病院 理学療法士 尾崎 伸行氏
5	5月29日(木)	『手笛と生きる』 ハンドフルートの音色で 癒されましょう♪	手笛奏者 なかしま 拓氏
6	6月5日(木) ※9:00出発	バスハイク 15:40 帰館予定 ふれあい広場ふくま～門司港レトロ～白野江植物公園	門司港レトロまで行ってきます!

*プログラムの内容をやむを得ず変更する場合があります。

ご了承ください。

★5月の健やかサロンはお休みです。

わんぱく広場・サロン (主催 公民館)

～子育てを一緒に楽しみましょう～
・5月のわんぱく広場は、事業の都合によりお休みします。

【6月の予定】

- ・日時：6月12日(木)
10:30～12:00
- ・内容：絵本の読み聞かせ
七夕飾り作成

☆少人数の集まりですのでお気軽にご参加ください。



マイナンバーカードの申請手続き

- ・日時：5月21日(水)
10:00～12:00
 - ・場所：城浜公民館 講堂
- ※詳細は裏面をご覧ください。

生き活き講座 (校区衛生・献血連合会)

- ～食事で改善! 高血圧～
 - ・日時：5月30日(金)
10:30～12:00
- ※詳細は裏面をご覧ください。



ラフアース (校区環境活動連絡会)

- ～クリーンアップ～
 - ・日時：6月8日(日)
9:00～受付(城浜公民館)
9:30 開始
- ※小雨決行、順延はありません。



よろず相談 (東区社会福祉協議会)

- ・5月のよろず相談はありません。
 - ・次回の相談会は6月5日(木)です。
- ※急なお困り事などありましたら直接お電話でご相談ください。
東区社会福祉協議会 TEL643-8922

グラウンドゴルフ個人戦 (主催 体協)

- ・日時：5月11日(日)
9区、11区～18区 8:45 集合
1区～8区、10区 9:45 集合
- ・場所：城浜公園



体育大会・運動会のお知らせ

- ・5月24日(土) 城香中学校 体育大会
 - ・5月31日(土) 城浜小学校 運動会
- ♡みなさん頑張ってください。

小学校体育館利用の方へ

- ・5月30日(金)から6月2日(月)まで運動会準備のため体育館の利用ができません。

買い物支援・移動販売

- ・5月より移動販売が土曜日から水曜日に変わりますのでご注意ください。
- 時間は今まで通りです。

【筑前はかたや】14:00 スタート

1	2区27棟28棟の間
2	公民館駐車場
3	16区集会所前
4	12区集会所前

※時間は前後します。
※雨天でもあります。



休館日のお知らせ

- ・5月3日(土)～5日(月)、6日(火)は申込みがなかったため臨時休館します。
- ・6月1日(日)は利用の申し込みがない場合は臨時休館いたします。利用を希望される方は5月23日(金)の17:00までにお申込みください。

裏面あります

城浜校区

生き活き講座

食事で改善！高血圧

日時：令和7年5月30日（金）

10：30～12：00（受付開始 10：00）

場所：城浜公民館 講堂（東区城浜団地 32-2）

内容：高血圧予防の食事について

健康測定

（血管年齢チェック、野菜摂取量チェック）

講師：栄養士 赤川 典子

城浜校区担当保健師 石黒 りょう



健康チェックが
できます!!

主催 城浜校区衛生・献血連合会
協力 城浜公民館
東区保健福祉センター地域保健福祉課
明治安田生命保険相互会社

お問い合わせ先
東区保健福祉センター地域保健福祉課 石黒
TEL 092-645-1088
FAX 092-631-2295

区役所・出張所に行かずに手続き

マイナンバーカードの申請やマイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影（無料）を行います。公民館でカードを新規申請（要予約）すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。区役所・出張所へカードを受取りに行く必要はございません。※必要な本人確認書類が揃っている場合に限りです。

また、カードをお持ちの方には、カードの健康保険証の利用申込や公金受取口座登録のサポート（予約不要）も実施致しますので、お気軽にご相談ください。

なお、カードの電子証明書の更新については、公民館では実施できません。

詳細は、市ホームページ（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）にも掲載しています。

【 日 時 】 令和7年5月21日（水）10時～12時

【 会 場 】 城浜公民館 講堂

【 対象者 】 東区に住民票のある方

【事前予約終了日】5月15日（木）まで 9：00～18：00

定員に達した時点で予約受付を終了します。

【 予約受付・お問い合わせ 】

福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター

TEL 092-600-2402

受付：午前9時～午後6時（土日祝も受付・年末年始除く）

FAX 06-7664-9531

※インターネットでも予約できます（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）。

【必要なもの】

- マイナンバーカードの申請の場合
・・・事前予約時等にコールセンターへお問い合わせください。
- マイナ保険証利用申込等の場合（すでにカードをお持ちの方）
・・・マイナンバーカード、カードの4桁の暗証番号、
（公金受取口座登録の場合）通帳の写しなど口座情報がわかるもの

【 主 催 】 福岡市総務企画局データ活用推進課
（この事業は事業者への委託により実施します。）