


**3/6(水) すこやかハイハイ教室**  
**産後のシェイプアップ& スキンシップ**  
時間: 10:30~12:00  
講師: 健康運動指導士 安部 志津代さん  
対象年齢: 乳幼児  
参加人数: 先着10名様  
参加費用: 無料  
受付締め切り: ~当日まで



**3/8(金) 子育てサロン**  
**あっぱっぴ**  
時間内出入り自由。  
時間: 10:00~12:00  
参加費用: 無料  
受付締め切り: ~当日まで



**3/9(土) ふくふくウォーキング & お楽しみ会**  
**石丸中央公園周辺**  
**ウォーキング**  
参加者全員にプレゼントあり  
温かい飲み物・ポイントカードをご持参ください。  
(新規の方は、当日、ポイントカードお渡しします。)  
公民館まで事前に申し込みをお願いします。



福重公民館 休館日のご案内  
**3月20日(水)**



**3/10(日) マイナンバーカードサポート**  
事前予約が必要です!  
マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。事前予約制です。予約期間に下記の受付センターへお申し込みください。  
日時: 3/10(日) 14:00~16:00  
場所: 福重公民館  
対象: 福岡市西区にお住まいの方

事前予約が必要です!  
予約期間: **2/25(日)~3/6(水)**  
9:00~18:00  
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  
FAX 06-7664-9531

【必要なもの】

- (1) 通知カード又は個人番号通知書
- (2) 住民基本台帳カード (お持ちの方のみ)
- (3) 本人確認ができるもの (運転免許証、パスポートなどの原本)

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

**3/12(火) ふくしげ高齢者教室 ゴールデンライフ**  
**人権学習 Vocal Unit foo コンサート**  
心のストレッチ  
時間: 13:30~15:00  
参加人数: 先着20名様  
参加費用: 無料  
共催: 福重校区人権尊重推進協議会




**3/13(水) ベビーサークル**  
**こいす**  
時間: 10:30~12:00  
対象年齢: 2か月~  
参加人数: 先着10名様  
参加費用: 無料  
受付開始: ~当日まで




**3/22(金) 子育てサロン**  
**あっぱっぴ**  
時間内出入り自由。  
時間: 10:00~12:00  
参加費用: 無料  
受付開始: ~当日まで



**3/23(土) アコギビレッジ**  
時間: 10:30~12:00  
**演奏者募集 先着5名様**  
1組10分~20分で弾き語り、インスト等の演奏する人を募集します。枠があれば、飛び込みも可。  
**観覧者募集**  
演奏を聴いてみたい方、お気軽にお越しください。  
演奏者は、2日前までに申し込みをお願いします



**超初心者向け ギター講座**  
ギターを始めたい方、お気軽にどうぞ。  
(時間の合間に15分前後)



**3/23(土) Happyうきうき講座**  
**物価高に負けない家計術**  
**新NISA・iDeco入門**  
時間: 14:00~15:00  
参加人数: 先着10名様  
講師: ファイナンシャルプランナー 樋口さん、奥園さん  
参加費用: 無料




**3/23(土) Happyうきうき講座**  
**デジタル一眼レフカメラ 使い方教室 初級編**  
桜をきれいに撮りませんか  
時間: 14:00~16:00  
: 撮り方教室 撮影実践  
講師: 元ソニーアルファアカデミー講師 平 泰典さん  
参加人数: 先着8名様



**3/27(水) ベビーサークル**  
**こいす**  
時間: 10:30~12:00  
対象年齢: 2か月~  
参加人数: 先着10名様  
参加費用: 無料  
受付締め切り: ~当日まで



**3/28(木) 子どものひろば**  
**英語で遊ぼう**  
英会話が好きになるきっかけ作り  
時間: 10:30~12:00  
講師: 元空港グランドスタッフ 麻生 久美恵さん  
対象: 小学1年生~小学4年生  
参加人数: 先着10名様  
受付締め切り: ~当日まで



**ごあいさつ**  
春待ち遠しいこの頃です。早いもので、この度二年の任期を終え、福重公民館の館長職を退任することになりました。「この二年間は私の人生の宝物。」皆様、ありがとうございました。  
石川 明子

### 市民防災の日講演会

「災害時に地域みんなで助かるために ～個別避難計画のススメ」

福岡市では、平成 17 年 3 月 20 日に発生した福岡県西方沖地震の記憶と経験を風化させないために、3 月 20 日を「市民防災の日」と定めており、毎年この時期に防災講演会を開催しています。

災害はいつ起こるか分かりません。自分や家族、地域の安全を守るために、この機会に防災について一緒に考えてみましょう。

【内容】災害時、誰一人取り残さないために、福祉、防災、コミュニティが連携し、高齢者や障がい者など自ら避難することが困難な方への避難支援についてお話しいただきます。

【講師】鍵屋 一氏(跡見学園女子大学観光コミュニティ学部 コミュニティデザイン学科教授)

【日時】令和6年3月20日(水・祝)午後1時半～3時

【場所】福岡市立中央市民センター 3階ホール

【定員】先着 500 名(要申込)

【料金】無料

【申込】3月15日(金)までに FAX かメール(bousai01@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、電話番号を記載して申込み

【主催】市民局地域防災課 ☎092-711-4156/FAX092-733-5861

会場にて聴講いただいた方には、記念品プレゼント!

福岡市 市民防災の日講演会

検索

### 3月は「自殺対策強化月間」～知らせてほしい、心のSOS～

自殺対策強化月間に合わせて、自殺対策について理解と関心を持っていただけるよう、関係団体と連携し、相談事業や普及啓発に取り組みます。

○ 専門相談電話 **092-737-1275** (平日午前 10 時～午後 4 時)

精神保健福祉センターでは、自殺に関する相談に応じています。自殺対策強化月間に合わせ、**3月9日(土)、10日(日)**も電話相談をお受けします。

○ 博多ポートタワーをライトアップ します。

ライトアップカラーは愛情、幸福、思いやりを表す「ピンク」。各種啓発物やホームページ等においても「ピンク」を使用しています。

ライトアップ期間: 3月1日(金)～3月8日(金) と 3月24日(日)～3月31日(日)

上記以外にも相談会や啓発事業を実施します。  
詳しくはセンターホームページをご覧ください。

相談してみた。  
少し気持ちが楽になった。



主催)福岡市精神保健福祉センター



UCHIHAMA JUNIOR HIGH SCHOOL  
WIND ORCHESTRA  
**SPRING**  
CONCERT

### 第1部 シンフォニックステージ

2024年度吹奏楽コンクール課題曲より  
宙のしらべ

ほか

### 第2部 ポップスステージ

ジブリメドレー、学園天国、  
SNSバズリメドレー、アイドル

ほか

内浜中学校 吹奏楽部  
スプリングコンサート

**2024.3.27 WED.**

福岡市西市民センター 大ホール

入場無料

開場 13:30 / 開演 14:00

