

2025 年(令和 7 年) 2 月 7 日

発行：伊勢丘交流館

いせがおか交流館だより

福山市伊勢丘四丁目 6 番 1 号 TEL 084-947-0511

E-mail: isegaoka-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

カラー版は
こちらから←

めざそう！エイジレスな生活⑤

社会教育活動事業

定員
20人

自己免疫力を高めよう！ リズムに合わせて 3B 体操 ♪

有酸素運動、ストレッチ、遊びの運動を取り入れた筋力づくり「3B 体操」で、無理なく体を動かします！血行・リンパの巡りが良くなれば、肩こりなど筋肉のこわばりも緩和します。

と き：2 月 18 日（火）10：00～11：30

ところ：伊勢丘交流館 会議室

講 師：山下 恵子 さん（3B 体操公認指導者）

対 象：成人一般（どなたでも）

持ち物：運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

申込み・問合せは伊勢丘交流館まで ☎084（947）0511

年齢・性別を問わず
誰でも手軽に楽しめる
運動です♪
（道具は貸出）

ベル

ボール

ベルター

住民票

交流館で一部の証明書の受付・交付をしています

釣銭のいらないよう
ご協力をお願いします。

【受付時間】

月曜日から金曜日 9:00 から 12:00 まで
（祝日、年末年始 12/29 から 1/3 を除く）

【利用できる人】

福山市内に住民登録をし、伊勢丘学区に在住
または勤務している人（業務用は除きます）

【申請に必要なもの】

窓口に来られる人の本人確認書類

※代理人が申請する場合は、委任状が必要な場合があります。ただし、つぎの人は不要です。

◇住民票・・・同一世帯の人

◇戸籍謄抄本・・・戸籍に記載されている人、
その配偶者、直系の親族

◇所得証明・所得課税証明・・・同一世帯の人

●交流館窓口では、住民票コードおよび個人番号
（マイナンバー）が記載された住民票は請求する
ことができません。●交流館で取得できる戸籍は今までどおり、本籍地
が福山市の戸籍謄（抄）本のみです。

取り扱いしている証明書	手数料（1 通）
住民票の写し	300 円
住民票の記載事項証明書	300 円
住民票の記載事項証明書 （労働基準法第 111 条代用証明書）	無 料
戸籍全部事項証明書（謄本）	450 円
戸籍個人事項証明書（抄本）	450 円
戸籍の附票の写し	300 円
印鑑登録証明書	300 円
年金現況証明 ※公的年金は無料	300 円
所得証明書	300 円
所得（非）課税証明書	300 円
医療機関用証明書 （健康診査用、高齢者予防接種用）	無 料

広報ふくやま情報

特集

65歳からスタート

出かけよう！
楽しみの場65 歳からのおでかけ先
高齢者支援課

☎ 928-1189

広報ふくやま
2 月号電子版
はこちらから

ご意見をお寄せください！

交流館の交流コーナーへ
ご意見箱を設置しました。
記入用紙を設置していま
すが、様式は問いません。
回答が必要な場合は、名前・連絡先の
記入をお願いします。※即時の対応はでき
かねる場合があります。ご了承ください。

ご意見箱

スマホの使い方が学べる
デジタルサービス
講習会2 月 21 日（金）
東部市民センターほか
講習会事務局
☎ 999-1212

2025年2月16日～3月31日 予定表

○伊勢丘交流館で行われる事業・催し・会議の予定です。
○グループ・サークルの利用については掲載していません。

日	月	火	水	木	金	土
2 16	17	18 リズムに 合わせて 3B 体操	19 おもちゃサロン 介護相談の日 自治連交通防犯部会	20 	21 自治連広報部会	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 自治連行事部会	26 いきいきサロン	27 ばらバラ 友の会 	28	3 1 こども食堂
2	3 	4	5	6	7 自治連定例会	8
9 さくら定例会 子ども会育成 協議会定例会	10 中山定例会	11 サントウン総会	12 あすなろ定例会	13 ばらバラ 友の会 新伊勢丘定例会 あおぞら定例会	14	15 こども食堂 福祉を高める会 定例会
16 あおぞら 子ども会総会 さくら総会 体育会総会	17	18	19 おもちゃサロン 	20 春分の日	21 中山総会	22 年度末大掃除 利用者説明会
23 子ども会育成 協議会総会	24	25	26 いきいきサロン	27 ばらバラ 友の会 	28	29
30	31	水道管の凍結に注意 気温がマイナス 4℃以下（風当たりの強い所はマイナス 1～2℃）になると、水道管の中の水が凍ったり、管が破裂することがあります。特に屋外で、管が露出しているものは注意してください。 				

2月の 展示

写真 船先淹王さん

春日台在住の船先さんによる尾道の新開道中の写真「花魁道中」などを展示しています。

重厚な衣装をつけた花魁が、高さ25 cmほどの黒塗りの大きな三枚歯下駄を履き、外八文字歩きで練り歩いている様は豪華絢爛です。

錦鯉、ナミアゲハの写真も、美しい一瞬を高速でとらえており、まさに優美な世界です。

ぜひ交流館に見に来てください。



何か始めたいと思いませんか？

福山市交流館サークル
で検索



「交流館グループ・サークル紹介」

市内の交流館、コミュニティセンターで活動しているさまざまなサークルが紹介されています。



こちらからも
どうぞ

