

2025



交流館だより

みどりがおか

福山市春日町5-16-3

☎084-943-5495

✉midorigaoka-krk
@city.fukuyama.hiroshima.jp

発行 緑丘交流館



(社会教育活動事業)
いきいきチャレンジライフ

こうじ
糀で腸活! 発酵料理教室

「塩こうじを作ってみよう!」

発酵料理が体にいいと聞くけれど…どう作ったらいいの? そんな方に・・・

「糀」について学び、各自で「塩こうじ」を作り、持ち帰ります。

発酵調味料を使った料理を教えてください、みんなで試食します。



＜とき＞ 6月3日(火) 10:00～13:00

＜ところ＞ 緑丘交流館 実習室

＜講師＞ 虫明 房枝さん(発酵料理教室 Tokibaco)

＜対象＞ どなたでも ＜定員＞ 15名

＜材料費＞ 1,000円(持ち帰り用の容器代込)

＜持ち物＞ エプロン、マスク、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具

＜申込み＞ 緑丘交流館 ☎084-943-5495



【メニュー】
・サムゲタン
・おからサラダ
を予定しています。
必要な方は、ご飯を
お持ちいただいても
構いません。

マットピラティス

マット1枚あれば手軽に行える!

ゆっくりとしたシンプルな動作で骨盤の位置を整え、姿勢を改善。体を整え、心も笑顔に!

精神的な落ち着きを取り戻しましょう!

＜とき＞ 5月27日(火) 13:30～15:00

＜ところ＞ 緑丘交流館 大会議室

＜講師＞ 藤原 雅子さん(ピラティスインストラクター)

＜対象＞ どなたでも ※親子での参加も大歓迎!

＜定員＞ 10人程度

＜持ち物＞ 動きやすい服装、フェイスタオル、飲み物

※ヨガマットをお持ちいただいても構いません。

＜申込み＞ 緑丘交流館 ☎084-943-5495



参加費
無料



主催：緑丘学区まちづくり推進委員会

元気でいきいきとした生活を送るために・・・

百歳体操+α

体を動かすことで、体力や筋力をつけよう!

+αでは地域の介護施設の職員さんの脳トレ体操や、生活の役に立つ講座などを行っています。どなたでもお気軽にご参加ください!

4月24日(木) 13:30～

5月8日(木) 13:30～

5月22日(木) 13:30～

6月12日(木) 13:30～

＜ところ＞ 緑丘交流館 大会議室

＜参加費＞ 無料 ＜申込み＞ 不要

＜持ち物＞ 動きやすい服装、
室内靴、飲み物

主催：緑丘学区の福祉を高める会 共催：緑丘学区まちづくり推進委員会



福山市地域包括
支援センター南蔵王
からのご案内

ミモザの会

体操や脳トレで脳を活性化し、認知症を予防しよう！

4月21日（月）10:00～
5月19日（月）10:00～
6月16日（月）10:00～

住み慣れた地域で、自分らしく生活できるようにサポートしていきます。
認知症予防の教室で脳トレや体操を行ってみませんか？



介護予防教室

ゆったり体操！自分のペースで健康増進！

4月18日（金）13:30～
5月16日（金）13:30～
6月20日（金）13:30～

＜ところ＞ 緑丘交流館 大会議室
＜持ち物＞ 動きやすい服装、室内靴、飲み物
＜参加費＞ 無料 ＜申込み＞ 不要



【問合せ】福山市地域包括支援センター南蔵王 ☎ 084-940-1130

2025年度（令和7年度）市税 納期限一覧表

まちづくり みんなの税で ささえあい

納期限 \ 税目	市・県民税 (普通徴収)	固定資産税 都市計画税	軽自動車税 種別割	国民健康 保険税
4月30日（水）		1期		
6月 2日（月）			全期	
6月30日（月）	1期			
7月31日（木）		2期		1期
9月 1日（月）	2期			2期
9月30日（火）		3期		3期
10月31日（金）	3期			4期
12月 1日（月）				5期
12月25日（木）		4期		6期
2026年（令和8年） 2月 2日（月）	4期			7期
3月 2日（月）				8期

市税の納付は、便利で確実な口座振替で！



詳しくは福山市ホームページへ
<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp>

福山市 納税課
保険年金課

広島県地方税納税推進
キャラクター「ささえくん」

2025年度（令和7年度）受講生募集！

運動普及推進員・食生活改善推進員
養成講座

～ 一緒に健康づくりの活動をしませんか ～

◆運動普及推進員

（と き）7月～来年2月（月1回程度）全8回
（対象者）おおむね20歳～75歳の市民
（ところ）福山すこやかセンターなど

◆食生活改善推進員

（と き）6月～来年3月（月1回程度）全12回
（対象者）おおむね20歳～75歳の市民
（ところ）福山すこやかセンターなど



※ともに、受講後、推進員として、
基本はお住いの地域でボランティア活動ができる人

（問い合わせ・申込み先）
福山市健康推進課：TEL 084-928-3421
ご本人が直接お申し込みください。
（申込み期間）

5月9日（金）まで