



※坪生交流館のHPがご覧いただけます。

第236号

# まぐら

各戸配布(一枚ずつおとりください)

<発行>

坪生交流館 (TEL. 947-2411)  
福山市坪生町5-19-17

Mail: tsubou-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

## ◆社会教育活動事業◆ チャレンジアップ坪生

### 高齢者のための スマホ教室(全2回)

無料講座



申し込み 坪生交流館

電話947-2411

と き 5月20日(水) (マップについて)

5月27日(水) (LINEの使い方)

10:00~11:30

場 所 坪生交流館2階 会議室

講 師 山本 宜正さん(地域ボランティア)

定 員 10人(要申し込み)

持ちもの スマートフォン・水分補給用の飲み物

スマホの基本操作やアプリの使い方など、ご自身のスマホを操作しながら使い方を学んでみましょう...  
スマホの操作に不安がある方、お困りの方向けにわかりやすく教えていただけます。お気軽にお申し込みください。

### 楽しく食べて脳いきいき! 認知症予防ごはんの話

と き 6月17日(水)

10:00~11:00

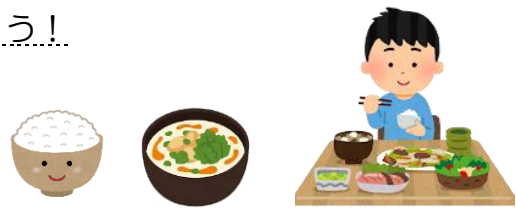
場 所 坪生交流館2階 会議室

講 師 井上 香織さん(管理栄養士)

定 員 15人程度(要申し込み)

持ちもの 筆記用具・水分補給用の飲み物

管理栄養士の視点から脳を守る栄養やおすすめレシピについてご紹介します。あわせて血流測定も実施します。日々の食生活から改善していきましょう!



## ■福祉を高める会・ボランティアの皆さん■

### おもちゃサロン

就学前のお子様と保護者の方が対象です。



と き 5月19日(火)

毎月第3火曜日

10:00~11:30

とこ 坪生交流館 会議室

次 回 6月16日(火)予定

## ■坪生学区公衆衛生推進委員会■

### 廃油回収



と き 5月20日(水)

7:00~8:30

※交流館の回収時間です。

とこ 坪生交流館 駐車場

次 回 8月19日(水)予定

### 介護なんでも相談会

と き 4月24日(金)

10:00~11:00

毎月第4金曜日(祝日は休み)

とこ 坪生交流館 1階和室



■問い合わせ先 福山市地域包括支援センター坪生  
(担当 木村さん) ☎ 947-9090

### 移動図書館のぞみ号

と き 4月28日(火)

10:00~10:40

とこ 坪生交流館 駐車場

次 回 5月28日(木)予定



問い合わせ先 中央図書館 ☎ 932-7222

## 2026年度(令和8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	国民健康 保険税
4月30日(木)			1期		
6月 1日(月)				全期	
6月30日(火)		1期			
7月31日(金)			2期		1期
8月31日(月)		2期			2期
9月30日(水)			3期		3期
11月 2日(月)		3期			4期
11月30日(月)					5期
12月25日(金)			4期		6期
2027年(令和9年) 2月 1日(月)		4期			7期
3月 1日(月)					8期

- 口座振替は、取扱金融機関や市役所の窓口などで申し込むことができます。
- バーコード付きの納付書はコンビニエンスストアでも使用できます。

## 民生委員・児童委員のご紹介

名前	担当地区
おかさき かなお 岡崎 哉男	青葉台四丁目
きたがわ よういち 北川 洋一	仁井・井ノ木・井の木前 薬師・堂面・瀬戸谷
かたおか ひでゆき 片岡 秀行	東池・西池平・葉座・けやき台 坪生町一丁目・坪生町5丁目25-28
わたなべ みちこ 渡邊 ミチ子	坪生ニュータウン・江戸野・ひばりヶ丘
よしもと けんいちろう 吉本 軒一郎	中山・中組第二・峠・青木
こいで みちこ 小出 美智子	青葉台四丁目17~24・26~28・鶴丘 狐原・山の奥・坪生町1丁目6の一部
かじわら さちこ 梶原 幸子	坪生町南二丁目11~13・ヤケザヤ 池上・つくしヶ丘一丁目22, 39
おかだ さちえ 岡田 幸江	川原山
こうた つねお 光田 恒夫	東陽台一丁目
かわくち しのぶ 川口 しのぶ	東陽台二丁目・幕山台八丁目一部



## 2026 来いこい 倶楽部

からだを動かして、楽しく学び、笑って過ごせる集いの場です。年齢・住まいなど問わず、どなたでも歓迎します。※予約不要。受付は20分前から行います。

開催日程: 毎月1回 水曜日

10:00~11:00

開催場所: 東部市民センター 1F ホール

持ち物: 動きやすい服装、タオル、お茶

途中の入退室は自由です



- ・日時は会場の都合で変更する場合がありますのでご注意ください。
- ・体調の悪い方、発熱のある方は参加をご遠慮ください。
- ・参加中のけがやその他不足の事態については、地域包括支援センターでは責任を負いかねます。ご了承ください。

- 5月20日 笑って元気を引き寄せよう~笑いヨガ~
- 6月17日 地域で安心して暮らすための在宅医療
- 7月22日 様々な運動効果を体操と座学で学んでみよう
- 8月19日 今年もやります生活習慣病予防講座
- 9月16日 ご自身の身体と向き合おう  
~体力測定会&運動指導~
- 10月28日 ルディックウォーキングを楽しもう
- 11月18日 まだ間に合う生活習慣病予防講座
- 12月16日 脳トレ講座~頭と身体を使って  
脳の活性化を目指しましょう~
- 1月20日 乱れていませんか自律神経?  
椅子ヨガで心と身体を整えよう
- 2月24日 管理栄養士が教える食事の工夫  
~生活習慣病は改善できる~
- 3月17日 みんなで楽しくフレイル予防  
~今日からはじめる第一歩~



問い合わせ先  
地域包括支援センター坪生(担当: 和田)  
☎084-947-9090

## サークル等代表者会議を行いました

3月28日にサークルグループ・団体の皆さまに交流館の大掃除をしていただきました。おかげさまで新年度を気持ちよく迎えることができました。ご参加いただいた皆さまありがとうございました!

