

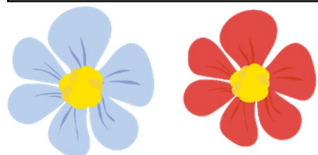
# 光交流館だより



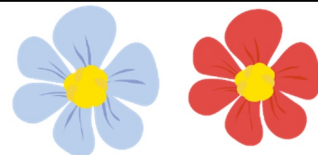
hikari-krk@city.fukuyama.hiroshima.jp

カラー版  
「交流館だより」

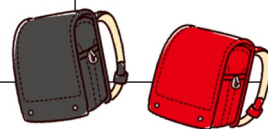
発行  
福山市光交流館  
草戸町4-1-29  
925-4258



## 4月の行事予定



日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ・光ふれあい カフェ	3 ・光サロン	4	5
6	7 ・町内会連合会 会長定例会	8	9 ・光ふれあい カフェ ・小、中学校 入学式	10 ・生涯学習講座 「リズムに合わせて 3B体操」	11 ・まちづくり推進 委員会 総会	12
13	14	15	16 ・光ふれあい カフェ ・廃食油回収日 (10時まで)	17	18 ・町内会連合会 総会	19
20	21	22 ・いきいき 運動教室	23 ・光ふれあい カフェ	24 ・生涯学習講座 「ホウ酸団子づくり」	25	26 ・これってどうなん? 相談室 ・光おはなし文庫
27 ・BFC 結団式	28	29	30 ・光ふれあい カフェ			



### 【5月の行事予定】

- ・8日(木)光サロン
- ・11日(日)環境出前講座  
「グリーンカーテンを育てよう！」
- ・16日(金)子育て応援講座  
「親子でふれあいリトミック」
- ・21日(水)交流館運営委員会
- ・24日(土)光おはなし文庫  
これってどうなん?相談室
- ・27日(火)いきいき運動教室

\*\*\*光ふれあいカフェは、毎週水曜日に開店します。\*\*\*



## 光ふれあいカフェ



『光ふれあいカフェ』は高齢者の皆さんの居場所づくりをしたい!との思いからスタートして来年度には10年目を迎えます。笑ってお話すること、脳トレで脳の活性化、講座の受講など、『光ふれあいカフェ』に来店の皆さんは楽しんでくださっています。お昼までの時間、ぜひ!ご来店ください

- 会場: 光交流館
- 開催日: 毎週水曜日  
(年末・年始、お盆、祝日はのぞく)
- 時間: 9:30~11:30
- 参加費: 100円
- 対象: 主に光学区の高齢者(65歳以上)

地域まちづくり推進事業  
地域福祉活動事業

# いきいき運動教室



～ 転ばない体力づくりと毎日いきいき楽しく生活していくために!! ～

- 開催日 原則毎月第4火曜日  
(都合により変更あり)
- ところ 光交流館 会議室
- 持ち物 室内用運動靴・タオル・マスク  
飲み物(水分補給用)
- 対象 中高年齢者ならどなたでも
- テーマ ストレッチ体操・リズム体操等
- 指導 福山市運動普及推進員

## 《前期日程》

- ✓4月22日(火)
- ✓5月27日(火)
- ✓6月24日(火)
- ✓7月22日(火)
- ✓9月30日(火)
- \*8月はお休みです。

問い合わせ 光交流館 ☎925-4258  
主催 光学区まちづくり推進委員会  
光学区の福祉を高める会



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)  
(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)  
(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)2025年(令和7年)4月1日(火)～5月9日(金)

地域まちづくり推進事業

## 老連一斉清掃

老人会の皆さんが、早朝より光学区の公共施設等の草取りなどをしてくださいました。



3/23(日)

交流館もたいへんきれいに清掃していただき、皆さんに気持ちよくご利用いただけるようになりました。  
ありがとうございました。



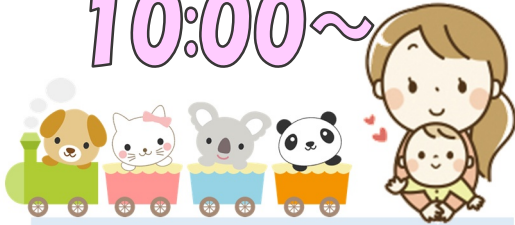
社会教育活動事業  
子育て応援講座

# 親子でふれあいリトミック♪ ～リズムであ・そ・ぼ～



5月16日(金)

10:00～



ところ：光交流館 会議室

講師：渡辺 留美子 さん

(ベビー&キッズ教室「Cotton」主宰)

対象：親子

(子どもの対象年齢：生後3か月～2歳程度)

定員：10組程度

参加費：無料

\*お子さまの外出に必要なおむつ、水分補給の飲み物等をご持参ください。

申込み・問い合わせ：光交流館  
925-4258

2025年度の『子育て応援講座』年間予定表を《光学区まちづくりラボ》ホームページへ掲載中

♥年間を通しての予約も可能です♥

## 環境出前講座

～環境にやさしく！グリーンカーテンを育てよう！



とき：5月11日(日) 10:00～

ところ：光交流館 会議室

内容：私たちの暮らしに関わるごみの減量や  
分別方法などの話(福山市環境総務課)  
質問にもお答えいただけます。

グリーンカーテンについて

(公衆衛生推進委員)

参加費：無料

定員：20人

《申込み締切り》

4月30日(水)

申込み・問い合わせ先：光交流館

925-4258

\*参加された皆さんには「ゴーヤ」の苗を差しあげます。  
グリーンカーテンに育ててくださいね。

主催：光学区まちづくり推進委員会  
光学区公衆衛生推進委員会



## フレイルチェック会

～あなたはフレイル状態になっていませんか～

他の日程や会場は  
こちらから

とき：4月16日(水) 10:00～12:00 13:30～15:30

(いずれの時間も内容は同じ)

ところ：山手コミュニティセンター

対象：おおむね65歳以上の市民

定員：先着各15人(予約が必要)

持参物：屋内シューズ、飲み物、動きやすい服装(裸足で測定する項目があるため、  
裾を膝まであげられるズボン・くつ下などでご参加ください。)

<申込先> 健康推進課(4/1から受付)

電話：084-928-3421





## 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



\*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・スマホ決済アプリ(PayPay・PayB・auPay・FamiPay)でも使用できます。

\*市・県民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税種別割はキャッシュレス納付(クレジットカード納付等)ができます。

(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

## 事業報告

### 3月2日(日)『光学区健康ウォーキング大会』

(参加数：98名)

今年度も、残念ながら雨のためウォーキングができませんでした。光小学校体育館内にてウォーキングコースのお勉強会をしました。最後は抽選会！来年度こそは皆さんと一緒に歩きたいですね！



ウォーキング大会後、光小学校に隣接する『旧光幼稚園』の見学をしました。

(2025年4月 解体予定です。)

解体後、2026年度中に新しい光交流館が建つ予定です。



「光学区まちづくりラボ」

URL:<http://www.hikari-machidukuri.com>

