

募集

ふみの里スポーツクラブ  
安眠ヨガ教室  
受講者募集

一日の活動の終わりに心と身体を整え、心穏やかな状態にしていきます。  
心地よく質の高い睡眠は、日々の疲れや忙しさを癒す効果が期待されています。  
家事や仕事に追われ、ストレスを感じている方にお勧めです。

●日時 毎週火曜日  
19時30分～20時30分

●場所 町立研修所(まなびや・うみ)

●参加費 月会費制  
(64歳以下)毎月3,000円  
(65歳以上)毎月2,000円  
※ふみの里スポーツクラブは会員制クラブのため、月会費を支払うことで、他の健康増進を目的としたスポーツ活動や文化系プログラムにも参加できるのが特長です。

●講師 Maiko  
●必要なもの 飲み物やタオルを用意し、動きやすい服装で参加してください。

●申込・問い合わせ NPO法人ふみの里スポーツクラブ  
☎080-7004-1439

JICAボランティア  
春募集説明会

「青年海外協力隊」(シニア海外ボランティア)の春募集を3月31日(金)～5月10日(水)の期間で実施されます。この募集期間に合わせ、「体験談&説明会」が各地で開催されます。興味のある方は左記までお問い合わせください。  
※詳しくはJICAホームページへ。  
<http://www.jica.go.jp>

●問い合わせ JICAデスク福岡  
☎0202-17714

「新緑の美しい森を歩き春の野草と調理を楽しむ」  
参加者募集

●日時 4月15日(土)10時～13時30分(受付9時30分)

●場所 四王寺東民の森管理事務所集合  
●講師 森林インストラクター  
●内容 10時～春の森を散策しながら野草採集  
11時30分～野草を調理して味見  
13時～野草の楽しいお話(美味しい野草と危険な野草など)  
※厚食は各自お持ちください。  
●参加費 5000円(保険料込)

相談

社会保険労務士による  
年金相談

社会保険労務士会では、日本年金機構からの委託により、予約制にて年金受給に関する相談や裁定請求書の受付にいたします。(障害年金を除く)

●日時 3月22日(水)、4月12日(水)、4月26日(水)  
9時30分～16時20分(12時～13時を除く)

●場所 志免町民センター生涯学習2号館 第2会議室  
※相談会場や志免町役場でのご予約はできません。  
●予約・問い合わせ 東福岡年金事務所  
☎051-7967または7068

境界問題無料相談会

土地家屋調査士が、近隣との境界に関する問題、土地・建物に関する測量や登記についての相談に応じます。

●日時 4月19日(水)、5月17日(水)、13時～16時  
※予約不要。

●場所 福岡県土地家屋調査士会境界問題解決センター(福岡市中央区舞鶴3-3-4-2001)  
●申込・問い合わせ

巻頭特集

お知らせ

図書館だより

さつくホラン

まちの話題

まちの案内板

情報ステーション

4月のお知らせ

員になり次第締切)  
※お子さま同伴の受講は、遠慮ください  
●申込・問い合わせ しず・うみ  
☎032-103605  
FAX032-10578

美味しく簡単!減塩食

「減塩食」は難しいと思いがちですが、ただ塩分を減らすのではなく、他の調味料や食材を工夫することで美味しく召し上がれます。生活習慣病の予防にも「減塩」は効果的です。夕食を食べながら、腎臓病と高血圧の食事療法を学びます。現在治療中の方やそのご家族でも参加できますので、毎日の献立の参考にお気軽にご参加ください。

●日時 4月20日(木)18時～19時30分

●場所 粕屋南病院大会議室  
●参加費 無料  
●定員 先着20名  
●申込締切 4月13日(木)  
※申込多数の場合、初めてご参加の方を優先させていただきます。

●巡回バスも運行しております。詳細はお問い合わせください。  
●予約・問い合わせ 粕屋南病院  
(月)金:9時～17時30分  
土:9時～12時30分  
☎0120-8622-373

※受付時にお支払ください。  
5歳以下無料です。

●定員 20名(先着順、要事前申込)  
●申込方法 電話にて「住所・氏名・年齢・電話番号」をお知らせください。

●申込期間 4月1日(土)～4月11日(火)9時～17時(10日除く)  
●申込・問い合わせ 県立四王寺東民の森管理事務所  
☎032-7373

学ぶ

しず・うみワーク・ライフ・バランス

①リンパ体験講座  
リンパを整えることは人間本来の自然治癒力を高め、健康やかな心身へと導く健康法です。その凄さを体感してください。  
●日時 4月8日(土)10時～11時30分  
●参加費 1,000円

②リンパトリートメント講座  
(全5回)  
リンパトリートメントは「体内に蓄積された老廃物や毒素をリンパ液にのせて排泄する手法」です。自分で自分のカラダを整える手法をリンパ施術

ただければ幸いです。  
●場所 町立歴史民俗資料館  
2階ギャラリー  
●展示作品 書、木目込人形、掛軸、和雑貨など  
※筆となかよし展同時開催

●期間 4月14日(金)～4月30日(日)  
●時間 8時30分～16時45分  
●休館日 4月17日(月)、24日(月)  
●問い合わせ 上田木目込教室  
☎090-5088-1085

かすや6町交流キルト  
&ハンドメイドフェア

かすや6町交流キルトの会の作品展を、糟屋地区広域で開催します。作品は、パッチワーク・ボジヤギなど力作ぞろい。桜咲く美しいかすやでお宝をめぐり、素敵なキルト作品を觀賞し交流しましょう。  
●日時 3月31日(金)～4月2日(日)  
10時～17時(最終日は16時まで)

●メイン会場 志免町総合福祉施設シーメイト・アザレアホール須恵  
●ギャラリー展示 ギャラリー旬花(宇美町)、ギャラリー彩(志免町)など  
\*同時開催\*

の先駆者で神の手を持つ講師が実技指導します。  
●日時 4月22日・5月6日・20日・6月10日・24日  
各土曜日10時～11時30分  
●参加費 5,000円  
●教材費 3,240円

【②共通】  
●講師 NPO法人リンパマディカルセラピー協会代表 古賀 悠記子氏  
●対象 関心のある女性  
※お子さま同伴の受講は、遠慮ください。  
●申込・問い合わせ しず・うみ  
☎032-103605  
FAX032-10578

しず・うみ活動と交流  
羊毛アート  
キャンパスに羊毛で絵を描こう!

白いキャンパスにタテ糸を渡し羊毛や毛糸を挟んでいくとモダンなアート作品が出来上がります。糸の風合い、色の組み合わせが絡み合う偶然の美を楽しんでください。  
●日時 5月27日(土)午前の部10時～12時、午後の部13時～15時  
●講師 Spino糸紡ぎ工房 主宰 松崎久美子氏  
●参加費 2,000円  
●定員 午前、午後各10名(定

親子3代、香椎高校生のフアツシヨ、シヨ  
●日時 4月1日(土)11時～12時、13時～14時  
●場所 志免鉄道公園  
●問い合わせ かすや6町交流キルトの会事務局(提)  
☎090-8407-2226

\*同時開催\*  
フラガールズ甲子園ポスター展示と福島の手作り作品展  
●場所 しず・うみ  
●期日 3月31日(金)～4月8日(土)  
※4月3日(月)休館。  
●問い合わせ しず・うみ  
☎032-103605

その他

ひとり親サポート事業

ひとり親家庭の方などを対象に、次の支援を行っています。希望される方はまずはお電話ください。  
「就業支援」  
来所相談と出張相談(町役場)

「養育費相談」  
来所相談と出張相談(町役場)も利用可能  
「無料弁護士相談」  
来所相談 予約先着順各4名  
●日時 3月22日(水)18時30分～20時30分

子育て支援センター  
ゆいゆい移動のお知らせ

4月6日(月)より、子育て支援センターゆいゆいは、健康福祉センターうみハピネスへ移転します。なお、移転後は、ファミリー・サポート・センターも同じフロアになります。  
3月31日(金)までは、通常どおり開館しています。

●問い合わせ NPO法人宇美子ども子育てネット・うみん(子育て支援センターゆいゆい内)  
☎057-6450  
FAX057-64300

巻頭特集

宇美町からの  
お知らせ

図書館だより

さつくホラン

まちの話題

まちの案内板

情報ステーション

4月のお知らせ