

美姿勢ヨガ&安眠ヨガ体験者募集

これから身体を動かさし始めるのに、おすめのヨガ教室です。姿勢改善・体幹強化のためのヨガと、睡眠前のリラクゼーションを目的としたヨガで、どちらも正しい姿勢と正しい呼吸法を習得することにより、心と身体のバランスを整え、心身ともに健康になることをめざします。ぜひ今の生活に少しでも運動を取り入れ、健康的な身体づくりをめざしましょう。

- ▼日時 4月7日、14日、21日、28日
火曜日
- ①美姿勢ヨガ18時40分～19時25分
②安眠ヨガ19時30分～20時30分
- ▼場所 地域交流センター2階多目的ホール
- ▼対象 18歳以上
- ▼定員 ①、②ともに15人程度
- ▼参加費 各体験全4回3,000円、または1日体験1,000円を当日お支払いただく。

第2回 宇美町こども絵画教室 アトリエU・kids 「わくわく展」

まなびや・うみで小中学生を対象に活動している、宇美町こども絵画教室 アトリエU・kidsの作品展です。アトリエU・kidsでは、自分の想いを表現することを目的とし、枠にはまらない自由な発想で、その子らしさを大切にすることをモットーに活動しています。今回も、小中学生キッズアーティストによる絵画や工作など、一年分の作品を挙大公開。遊べる体験コーナーもあります。ぜひご来館ください。

- ▼日時 3月21日(土)～29日(日) 8時30分～17時(入館は16時45分まで)
※3月23日(月)は休館日
- ▼場所 歴史民俗資料館 2階ギャラリー
- ▼観覧 無料
- ▼歴史民俗資料館 ☎932-0011

「春の野草と調理を楽しむ」 参加者募集

春の訪れとともに、水墨画作品展を開催します。今回は、水墨画を通して出会った宇美と東月隈の仲間たちの作品を約50点展示します。春の彩りとともに墨の世界をお楽しみいただければ幸いです。ぜひご来館ください。

- ▼日時 4月11日(土) 10時～13時30分(受付9時30分)
- ▼場所 四王寺県民の森管理事務所
- ▼内容 森林インストラクターの講師のもと、採集した野草で調理を行います。
- 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)
- ※ご飯などが必要であれば、各自お持ちください。
- ▼参加料 保険料込み500円(受付時支払い)
※小学生未満無料

自衛官募集

第1回予備自衛官補(一般公募・技能公募)：所定の教育訓練を終了後に「予備自衛官」となる制度

- ▼受験資格
 - 【一般】18歳以上52歳未満
 - 【技能】18歳以上で、保有する技能に「53歳～55歳未満」
- ▼教育訓練招集手当 月額8,800円
- ▼教育訓練日数
 - 【一般】50日/3年以内
 - 【技能】10日/2年以内
- ▼受付期間 3月30日(月)まで
- ▼試験期間 4月1日(水)～19日(日)のうち、いずれか指定される日
- ▼試験種目および内容
 - 【一般】
 - 筆記試験(WEB) 国語、数学、地理歴史および公民、作文
 - 口述試験 個別面接
 - 適性検査 身体検査
 - 【技能】
 - 筆記試験 小論文
 - 口述試験 個別面接
 - 適性検査 身体検査

3月は「自殺対策強化月間」

死にたい、消えてしまいたい、生きる意味が分からない、こころの不安や悩みを聞いてほしい、こんなことで悩んでいませんか。また、あなたの身近に、悩みや問題を抱えてつらい思いをしている人はいませんか。ひとりで抱え込まずに、まずは以下の各相談窓口にご相談ください。

- ▼「困ったときの相談機関」
 - ふくおか自殺予防ホットライン (24時間365日対応) ☎592-0783
 - 心の電話 (火曜日・水曜日・金曜日 13時～17時、盆休み対応) ☎821-8785
 - きもち よりそライン@ふくおかけん (月曜日・木曜日 16時～19時)
- ▼スマートフォン
マイナンバーカード
「スマートフォン」のマイナンバーカードは、マイナンバーカードの機能をスマートフォンに追加して利用できるサービスです。暗証番号入力での代わりに、顔や指紋などの生体認証を使っています。マイナンバーカードの保有者で対応可能なスマートフォン端末をお



マイナンバー総合フリーダイヤル

持ちの人は、どなたでも無料で利用できます。左記二次元コードから、デジタル庁YouTubeチャンネルの広報動画をご覧ください。

- ▼「第4回 しーず・うみマルシェ」
「宇美町生涯学習情報」
「しーず・うみ行事の案内」
見て食べて、出かけて語らい、笑って楽しむ、家族で2日過ごせるマルシェです(地域最大級70店舗以上出店)。
- 飲食：パン、和洋菓子、ポップコーン、珈琲、ロコモロ丼
- キッチンカー：たこ焼き、ラップサンド、焼き芋、バイニミー
- 癒し：手相、ハンドエステ、占い、耳つぼ、ヘッドマッサージ
- 物販(一般)：手芸品、工芸品、アークセサリー、野菜、米、果物、絵(ジュニア)：小中学生オーナーが手作り品、おもちゃを販売
- こどもステージ：楽器演奏、ダンス、バレエ、そろばん
- ▼日時 4月26日(日) 10時～14時30分
- ▼場所 しーず・うみ
- ▼問い合わせ ☎632-0365
shes-umi@mail.town.umi.fukuoka.jp



▼定員 20人(先着順、要事前申し込み)
▼申込方法 申込フォームまたは電話にて「住所・氏名・同伴者・年齢・電話番号」をお知らせください。



- ▼申込期間 3月20日(金)～4月5日(日)
【電話受付時間】9時～17時
(3月23日(月)、30日(月)は除く)
- ▼申込先 県立四王寺県民の森管理事務所
(宇美町大字四王寺207)
☎932-7373
FAX 932-7340

社会保険労務士による年金相談

- 日本年金機構からの委託により社会保険労務士会の労務士が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応じます(障害年金を除く)。
- ▼日時 3月24日(火)、4月14日(火) 9時30分～16時(12時～13時を除く)
- ▼場所 志免町役場 1階 応接室1、応接室2
- ※相談会場での予約はできません。
- ▼予 東福岡年金事務所 ☎651-7967または7968

完全オーダーメイド 男性用かつら

アートスキンシリーズ

頭皮と一体化する装着方法で自然な見え方を実現。安心して使用できる。世界にたった一つのオンリーワン製品です。つけたままで3週間～1ヶ月装着可能。※取り付け方で装着期間は異なります。

初回特別限定価格 **55,000円** (税込価格60,500円～) 白髪流入別途料金 ※2026年6月末まで

完全オーダーメイド 女性用ウィッグ

オーダーメイドポイント

ヘアスタイルのボリュームアップや白髪かくしに、ご本人の毛髪に限りなく近いナチュラルな髪を再現します。ハンドメイド仕上げで、優れた品質と美しさを実現しています。

初回特別限定価格 **32,000円** (税込価格35,200円～) ※2026年6月末まで

いつでも いよいよわ

0120-12-1010 サロンにてご相談いただけます

お電話にてご予約の上、ご来店ください

福岡本店 福岡市博多区博多駅前3-26-5 Mビル1号館3F 創業1985年

アーバンヘアミキ 検索