

はるかぜだより

令和4年9月1日号

東風コミュニティセンター『はるかぜ』

糸島市潤四丁目10番2号

TEL・FAX 321-1114

harukaze.k@city.itoshima.lg.jp

休館日：毎週月曜日・年末・年始



糸島市役所がマイナンバーカードの出張申請を実施します

9月末までにマイナンバーカードを申請されると、マイナポイントを申し込むことができます。ぜひ、この機会にマイナンバーカードを申請しませんか？今回は新規作製の方のみとなります。

作製したカードは11月24日（木）に東風コミュニティセンターでお渡しいたします。なお、必要書類をお持ちの方は郵送での受取りでも申請できます。また、必要書類がなく11月24日に来館できない方のカードの受け取りは市役所となります。

〈日時〉 9月22日（木）、9月29日（木）10時～12時 両日とも

〈対象〉 初めてマイナンバーカードを申請する方

- 〈必要書類〉
- ・本人確認書類（※1点または2点）、
 - ・通知カード（お持ちの方のみ）
 - ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）
 - ・QRコード付き交付申請書（お持ちの方のみ）

※1点でよいものの例

運転免許証、パスポート、
在留カード、身体障害者
手帳、療育手帳、
精神障害者福祉手帳

※2点必要なものの例

健康保険被保険者証、
介護保険被保険者証、
年金証書、学生証

〈申請の流れ〉

必要書類の確認 ⇒ 写真撮影 ⇒ 書類の記入と本人確認書類の確認

事前申し込みは不要



9月の予定

日	曜	内容
3	土	獣医さんがこっそり教える よもやま話
11	日	多世代交流スポーツフェスタ
16	金	第2回文化祭実行委員会
17	土	第2回サークル代表者会
22	木	マイナンバーカード申請
29	木	マイナンバーカード申請
30	金	はるかぜ教養講座

多世代交流スポーツフェスタ

多世代で交流を目的にグラウンドゴルフ大会を開催します。詳細につきましては、各行政区体育委員または行政区長へお尋ねください。

日時 9月11日（日）

受付8時 開会式 8時30分

会場 東風小学校 運動場



プラステン

+10分体を動かすだけ

保健師コラム
第27号

で健康維持!?

普段よりも+10分からだを動かすことで生活習慣病やがん、認知症などの発症を低下させることが期待されています。

普段の生活の中で、今より10分多く体を動かして、健康を維持しましょう。

【コツ】

普段なげなくやっている動作に
少し工夫をするだけOK!

《例》

- ・階段を使う。
- ・自転車や徒歩で行動する。
- ・遠回りをして帰宅する。
- ・歯磨きをしながらかかとあげをする。
- ・全身を使って床やお風呂掃除をする。
- ・洗車をする。等



市健康づくり課では、あごらやふれあい

中高年の方向けの運動教室を**開催中!**

市ホームページでも運動動画を紹介しています。

ぜひ、ご活用ください。

問合せ先：糸島市健康づくり課 ☎332-2069

～講座案内と募集～

申し込み:東風コミュニティセンター(321-1114)

受付時間:8時30分～17時(月曜休館)

お願い:講座に参加される際には必ずマスク着用でご来館ください。また、ご自宅で検温をお願い致します。

感染の状況により急な変更や中止になることもあります。



大人の修学旅行 参加者募集!

市同協 東風支部主催事業



三年ぶりに「大人の修学旅行」を開催します。今年の目的地は北九州市小倉北区。

松本清張没後 30 年記念となる今年は松本清張記念館で企画展を見学します。また、今年度新たにオープンした平和のまちミュージアムや小倉城周辺を歩いてめぐり、人権・平和の学習を日帰りで行います。

東風校区の方ならどなたでも参加できます。お誘いあわせの上、ご参加お待ちしております!

- ◆ 日 時 10月19日(水) 8時45分集合
- ◆ 集合場所 東風コミュニティセンターロビー
- ◆ 参加費 2,000円(食事代・入場料・バス代・保険代)
- ◆ 定 員 30名(先着順)
- ◆ 行 程 東風コミュニティセンター集合⇒バスにて⇒10時30分小倉着
⇒松本清張記念館(昼食)⇒平和のまちミュージアム⇒小倉城
⇒小倉城庭園⇒集合(15時)⇒16時30分到着予定

※時間や入場制限などの都合で行程が若干変わることがあります。

※マスク着用・歩きやすい服装でご参加ください。



◎申し込み締切り 9月28日(水)

あじやる 終活セミナー

ハッピーシニア講座

～相続トラブル実例を踏まえて～

誰にでも必ずおとずれる最期、ステキな人生の終わりにするため、一緒に考えてみましょう。

- ◆終活とは ～相続を基本から考える～
- ◆トラブルから考える終活の仕方
- ◆遺言書の書き方

日 時: 10月4日(火)
13時30分～15時30分

会 場: 東風コミュニティセンター研修室

講 師: ふくおか司法書士法人

代表司法書士 福島 卓 氏



街の身近な法律家「司法書士」として活躍されている福島先生は、不動産に関する相続や遺言に関する業務を専門的に行い、年間100件を超える相談に対応されています。

定 員: 30名

参加費: 無料

申込み締切り 9月28日(水)



はるかぜ教養講座

日 時: 9月30日(金) 10時～12時

「明治30年前後のロンドン日本人留学」

～南方熊楠、夏目漱石、池田菊苗～

この回だけの参加もできます。



まちづくり講座 「いとしま楽」

可也コミセ共催

東風校区の歴史や伝説などを現地を歩きながら学ぶ講座です。意外と知らない身近なことにも出会えるかもしれませんよ!?ウォーキング講座ではありませんが歩ける服装でご参加ください。雨天の場合はセンターでの講話のみとなります。

日 時: 10月11日(火) 10時～12時

集 合: 東風コミュニティセンター会議室

志登支石墓群や潤の遺跡(フィールドワーク)

講 師: 糸島市役所地域振興部 文化課

定 員: 10名

参加費: 無料

申込み締切り 9月28日(水)まで

