

高齢者地域参画支援事業 熟年カレッジ 口腔ケア出前講座 実はあなどれないお口のはなし

日 時：2月21日（金） 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
講 師：永田 裕之 氏（歯科医師）
対 象：概ね60歳以上
定 員：先着30名（申し込みが必要です）
申込期間：2月1日（土）～2月18日（火）
申 込 先：福浜公民館 ☎761-8060
主 催：福浜公民館



お誘い合わせのうえ、気軽にお越しください♪



ふくふく文庫

❀ 2月の本の貸出し日 ❀（毎週土曜日）

日 時：1日・8日・15日・22日 13時～17時
場 所：福浜公民館 1階 児童等集会室

❀ 2月のお話ひろば ❀

日 時：2月15日（土） 13時30分～
場 所：福浜公民館 2階 講堂



本の読み聞かせや紙芝居、わらべ歌やオカリナ演奏など
楽しいこといっぱい！ みんなきてね～♡

子育て広場 わらべ 毎月第2・第4土曜日



日 時：8日・22日 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
対 象：未就学児とその保護者

好きな時間に来て、子育ての悩みや、いろいろなことを語り合
いながら、ゆっくりと自由に過ごせる場所です。
お友達作りしませんか？ お気軽にお越しください♡

臨時休館のお知らせ

臨時休館日：2月16日（日）
利 用 申 込：2月 2日（日）17時まで
※利用申込がない場合は臨時休館いたします。



健康講座 指ヨガとヨガ ～がんばらないヨガ～

日 時：2月20日（木） 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
講 師：小針 路子 氏（ヨガインストラクター）
対 象：一般
定 員：先着16名（申し込みが必要です）
申込期間：2月1日（土）～2月15日（土）
申 込 先：福浜公民館 ☎761-8060
主 催：保健衛生連合会 共 催：福浜公民館
持ってくる物：水分補給用飲み物（500ml程度）、タオル
動きやすい服装（スウェット・ジャージ等）



詳しくは公民館までお尋ねください。

ハーフ石鹸作り

日 時：2月23日（日） 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 学習室
講 師：梅野 栄美子 氏（地域指導者）
対 象：一般
材 料 費：800円
定 員：先着16名（申し込みが必要です）
材料費を添えてお申し込みください。
申込期間：2月1日（土）～2月13日（木）
申 込 先：福浜公民館
持ってくる物：洗面器又はボウル・エプロン・タオル
持ち帰り用の入れ物（20cm×30cm程度の空き箱等）
主 催：男女共同参画協議会 共 催：福浜公民館



詳しくは公民館までお尋ねください。

確定申告は、ご自宅から e-Taxで送信！ 令和6年分の申告書の提出及び納期限

所得税及び 復興特別所得税	贈与税	個人事業者の消費税 及び地方消費税
3月17日（月）	3月17日（月）	3月31日（月）

e-Tax を利用して申告書の作成・送信及び納税ができます。

www.nta.go.jp

確定申告

検索

国税局・税署署

公民館でマイナンバーカードの申請をすると大変便利です!!

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影（無料）を行います。
公民館で申請すると後日自宅に届くので大変便利です（要予約）。
また、カードをお持ちの方には、健康保険証の利用申込や公金受
取口座登録のサポートも実施致しますので、お気軽にご相談くださ
い（予約不要）。
詳細は、市ホームページ「マイナンバーカード申請出張サポート」で！

【 日 時 】 令和7年2月17日（月）10時～12時
【 会 場 】 福浜公民館 2階 講堂
【 対象者 】 中央区に住民票のある方
【 事前予約期間 】 2月11日（火）まで 9時～18時
定員に達した時点で予約受付を終了します。

【 予約受付 】

福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター
TEL 092-600-2402 FAX 06-7664-9531
※インターネットでも予約できます
（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）

【 必要なもの 】

コールセンターにお尋ねください。

【 主 催 】 福岡市総務企画局データ活用推進課
（この事業は業者への委託により実施します。）

みんなの学び場 ふくおかの環境学習施設

環境学習施設が大集合！人気の体験イベント施設の見どころ・
魅力をお伝えします。

日時 2月22日（土）14:00～16:00

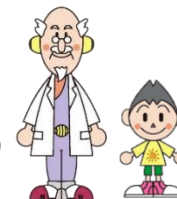
場所 まもる一む福岡（中央区地行浜2丁目）

対象 どなたでも、無料 先着 40名（要申込）

申込先 まもる一む福岡

電話 092-831-0669

メール mamoroom@fch.chuo.fukuoka.jp



裏面もご覧ください

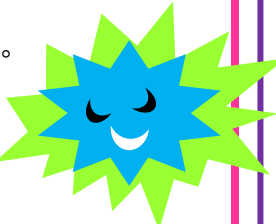


ノロウイルスとは???

小さな球形をしたウイルスで、11月から3月にかけて多く起こる食中毒です。

ノロウイルス予防4か条

ノロウイルスは食品中では増えず、人の腸管内でのみ増えるウイルスです。予防するには、清潔を保ち、食品を十分に加熱することが基本です。

- 
- 1)食品対策** 生もの（特にカキなどの貝類）を食べるのを極力避け、85～90℃で90秒以上加熱調理しましょう。
 - 2)手洗い** ウイルスを洗い流すため、調理の前後、トイレやおむつ交換、ペットをさわった後などは、必ずせっけんでよく手を洗いましょう。
 - 3)衛生管理** 調理器具（まな板・フキン・食器など）の使用後は、ときどき次亜塩酸ナトリウム（塩素系漂白剤）に浸して殺菌しましょう。
 - 4)汚物処理**
 - ①嘔吐物、ふん便を処理する時は、マスクとプラスチック手袋を着用し周りを汚染させないようにしましょう。
 - ②嘔吐物、ふん便ははじめにウイルスの飛散を防ぐことに注意して、ペーパータオルでふき取りましょう。ふき取ったペーパータオルは次亜塩酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を60倍に希釈したものに浸し消毒しましょう。
 - ③新しいペーパータオルに次亜塩酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）を浸し、②でふき取った後を浸すようにふきましょう。

ノロウイルスによる食中毒の症状

★吐き気・嘔吐 ★発熱 ★腹痛 ★頭痛 ★下痢 など

ノロウイルスによる食中毒にかかってしまったら...

■絶対にしてはいけないこと

- ・素人判断で下痢止めや吐き気止めを飲まない。
 - ・かぜと似た症状の場合も勝手に判断してかぜ薬を飲まない。
- ※いずれもかえって悪化させる危険があります。

まずは医療機関にかかりましょう！



参考:ペットボトルを使用した希釈方法

キャップ2杯（約10ml）の消毒剤原液+ペットボトル1本（500ml）の水=50倍希釈（0.1%の消毒液）

キャップ半分弱（約2ml）の消毒液原液+ペットボトル1本（500ml）の水=250倍希釈（0.02%の消毒液）

（注）消毒液の入ったボトルは、誤って飲まないように、消毒液と明記し子どもの手が届かないところに保管しましょう

★フレイル予防について★

「フレイル」ってなに？

“年とともに筋力や活力が低下していくのが「フレイル」”

家でじっとしていると → 筋力が低下 → 動く意欲が落ちる → 食欲減退 → 体に必要な栄養不足 → 体も頭もさらに働かなくなるという悪循環に陥ってしまい、介護が必要な状態（要介護状態）に近づいてしまいます。

以前と比べてこんな心当たりはありませんか？

- ☐ 体重が2Kg以上減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 食事中におせやすくなった
- ☐ 広い道路の横断歩道を青信号のうちに渡り切れない
- ☐ 1週間誰とも話をしていない

1つでも当てはまる場合は要注意!!

「フレイル」になると・・・感染症に対する抵抗力が弱くなる。

「フレイル」を予防するポイント・・・「運動」、「栄養」、「人とのつながり」

【運動】

熱中症に注意し、同じ態勢（寝たり座ったりしたまま）の時間を減し、ウォーキング、ストレッチなど適度な運動をする。

【栄養】

バランスのよい食事を摂り、栄養不足にならないよう心がける。筋力を作るたんぱく質が大切です！



【人とのつながり】

家族や友人と電話やメール、社会参加、趣味など、人とのつながりが大切です。



新型コロナウイルス感染症への不安から、健診受診を控えている方も多いようです。生活習慣病はコロナ重症化の要因の一つとも言われていますので、毎年健診を受診して、自分の体の状態を確認しましょう！

（中央区地域保健福祉課）