

1月行事予定

4日(水)	休館日
5日(木) 9:00	みんなの図書室
7日(土) 10:00	悠遊クラブ
12日(木) 9:00	みんなの図書室
14日(土) 10:00	はらっぱ文庫
18日(水) 10:30	すくすくはらっこ
19日(木) 9:00	みんなの図書室
21日(土) 10:00	はらっぱ文庫
26日(木) 9:00	みんなの図書室
28日(土) 10:00	のびのび原っ子
28日(土) 10:00	はらっぱ文庫
29日(日) 11:00	リサイクル市

睦む
月つき



(パソコンサークルの作品です)

【会員の皆様へ】

悠遊クラブ

～ババちゃんの新春ジジ(時事)放談
一刀両断、切り捨て御免～

日時 1月7日(土) 10:00～11:30
 場所 原公民館 講堂
 講師 馬場周一郎さん(元西日本新聞記者)
 申込み 1月6日まで窓口・電話・メールでどうぞ

のびのび原っ子

～ドミノに挑戦!～

たくさんのドミノを並べて遊びましょう。
途中で倒れたら、再チャレンジ!

日時 1月28日(土) 10:00～12:00
 場所 原公民館 講堂
 申込み 1月21日(土)まで
 窓口・電話・メールでどうぞ

すくすくはらっこ

～親子で体操④～

日時 1月18日(水) 10:30～11:30
 場所 原公民館 講堂
 講師 肥後橋 誠さん
 申込み 1月11日(水)まで
 窓口・電話・メールでどうぞ

新年のごあいさつ
 2023年が皆さまにとって幸多く健やかな年になりますよう職員一同祈念いたします。

映画上映会のお知らせ

「起立性調節生涯(OD)」を知っていますか?
 思春期に多く発症し、中学生の約1割に見られる障がいです。
 この障がいにより、朝起きられず学校を休みがちになり、頭痛、立ちくらみなどが続きます。
 福岡県春日市の女子高校生が実体験を仲間と作成し、世界各地で上映されている映画です。ぜひご覧ください。

『今日も明日も負け犬。』

日時 令和5年2月19日(日) 10:00～
 場所 原公民館 講堂
 申込み 電話、メールまたはお電話でどうぞ
 定員 60名

*2021年高校生のための映画ワールドカップ最優秀賞受賞
 *2022年10月全米学生映画祭上映
 一人権尊重推進協議会

リサイクル市開催します!

開催日 1月29日(日) 11時～16時
 開催場所 原公民館 講堂

「リサイクル市」を開催します。靴、服、子供服、食器、雑貨、本、食品など、ご提供いただいた品物は必要な方に無料で差し上げます。ぜひ、お誘いの上ご来場ください。

*まだまだ品物を募集しています。詳細は公民館までお尋ね下さい。皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

サークル代表者会議

新年度に向けて、サークル代表者会議を下記日程にて開催致します。新しい代表者の方は必ずご出席をお願い致します。
 代表者1名の参加でお願いします。

日時 2月12日(日) 10:00～11:00
 場所 原公民館 講堂

※サークル開講式は4月8日(土) 10:00～
 原小体育館です。後日、案内を配布しますので、サークル講師、サークル代表者の参加をお願いします。



よかドックよりお知らせ
 年に一度は健康チェック
 「けんしんナビ」



臨時休館のお知らせ

2月11日(土)は1月28日(土)までに利用申請が無い場合、臨時休館いたします。



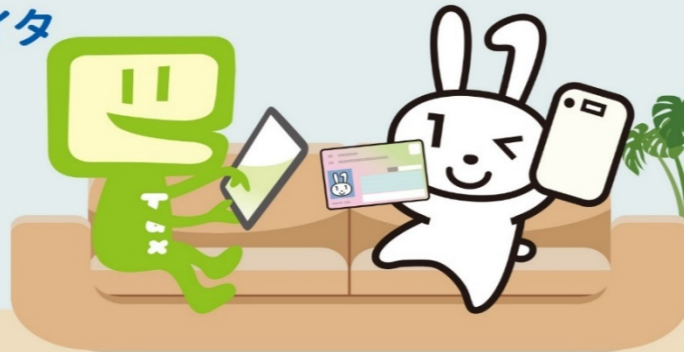
令和4年分

確定申告

国税庁

自宅からスマホ・PCとマイナンバーカードでe-Tax

- 給与の源泉徴収票をスマホで撮影すると自動入力できます
- スマホをICカードリーダーライタとして利用できます
- 1年分の医療費の情報がマイナポータル連携で自動入力できます



申告納税 所得税および復興特別所得税・贈与税 令和5年3月15日(水)まで
 消費税および地方消費税(個人事業者) 令和5年3月31日(金)まで

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。
確定申告 検索

確定申告に関する質問はAIチャットボットの『ふたば』にご相談ください。



確定申告会場への入場には整理券が必要です。(申告書等の提出のみの場合は、不要です。) 還付申告は5年間提出することができます。

はら 自治協議会だより

事務局：原公民館内
電話：821-6414

《1月校区行事予定》

6	金	19:00	自治協議会定例会
8	日	10:00	新年祝賀会
9	月	10:30	子育てサロン
11	水	10:00	ふれあいサロン
23	月	10:30	子育てサロン
24	火	13:30	民生委員児童委員定例会

自治協議会 LINE 公式アカウントを開設しました。

行事のお知らせなどを発信して行きますので、

QRコードを読み取り、ご登録をお願い致します。



～ 原校区の皆様 新年あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願ひいたします ～

この二年あまりは、コロナ禍のために自治協議会の活動も大きく制限され、各種年間行事はほとんどが中止、または縮小しての開催となりました。

今後も、ウィズコロナの行動を余儀なくされると予想されますが、このような中でも、今何ができるかを工夫しながら地域交流を少しでも深めていきたいと思ひます。

きれいで安全で安心して暮らせる町、子どもたちが健やかに成長する町、高齢者が健康で生きがいのある生活ができる町であり続けるように、楽しく活力ある町づくりのために、地域コミュニティの一躍を担っていきます。

自治協議会会長 一ノ瀬 博之



区役所に行かずに手続き

公民館でマイナンバーカードの申請をすると郵送で受け取れて大変便利です

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影を行います。公民館で申請すると区役所に行かずに手続きができ、カードは後日郵送で自宅に届くので大変便利です。

また、1月末までに申請したマイナンバーカードを持っている人には、マイナポイントの申込みや健康保険証利用登録、公金受取口座登録のサポートも行いますので、ぜひご利用ください。

事前予約制です。予約期間に下記の受付センターへお申し込みください。

- 【日時】 令和5年1月20日(金) 13:30～16:30
- 【会場】 原公民館 講堂
- 【対象者】 原校区にお住まいの方
- 【事前予約期間】 1月4日(水)～1月17日(火) 9:00～18:00
定員に達した時点で予約受付を終了します。(12月29日～1月3日を除く)
- 【予約受付】 福岡市マイナンバーカード出張サポート受付センター
TEL 092-260-3590 FAX 092-272-2312

【必要なもの】

- (1) 通知カード又は個人番号通知書
- (2) 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- (3) 本人確認ができるもの(運転免許証、パスポートなどの原本)

【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。)

楽しく健康づくり♪～免疫力アップ!講座～

- ① 運動で免疫力アップ!・・・自宅の運動で貯筋しよう
- ② 栄養で免疫力アップ!・・・腸内細菌と健康
- ③ 健康な歯とストレッチで免疫力アップ!
・・・歯周病は万病の元

※参加者20数名の皆様と、3回に渡り健康づくりに取り組みました。講座後の参加者の皆様のお声を紹介いたします。

- ファイン運動を続けたい ○ ストレッチをします
- 腹筋強化、太ももの前強化、ふくらはぎストレッチ
- 一汁三菜 ○ DASH食 ○ 食物繊維の重要性認識
- 大豆食品、タンパク質を毎日取り入れます
- 味噌汁を毎日食べるようにします などなど

※ファイン運動?DASH食?・・・何でしょうか?

詳細は2月号で!! 健康推進協議会

作ってみませんか? パワーサラダ

- ・野菜 ・肉(または魚)
- ・フルーツ ・ナッツ類
- ・ドレッシングはお好みで

