



2月はらきた

公民館だより

498号 令和5年2月1日

2月の校区行事予定

- 4日(土) 子ども会育成会連合会定例会
- 4日(土) 体育振興会定例会
- 7日(火) 安全下校指導
- 8日(水) 学校施設開放委員会
- 11日(土) 自治協議会自治会長会合同定例会
- 16日(木) 民生委員児童委員定例会
- 16日(木) 校区食進会定例会
- 16日(木) 青少年育成会定例会



掃除中の転倒・転落事故に気を付けて！

- 転落事故の防止には、まず転落の危険を回避することが大切です。脚立やはしごを使用する際は、安定した足場に置き、片方の手で固定された家具などにしっかりとつかまるなど、慎重に作業しましょう。
- 小さな段差など、つまずきの原因になりそうなものをできるだけなくし、足元が見づらい場所には明るい照明器具などを増やすなど転倒を防止する環境を整えましょう。
- 高齢になると、筋力や平衡感覚などの身体的機能が低下し、また、骨折しやすくなる傾向があります。届くと思ったところに届かずバランスを崩して転落することもあります。無理な作業は控えることも大切です。



令和5年度
公民館サークル活動申請のご案内
令和5年度「公民館グループサークル活動」を希望される団体の受け付けを行います。

○申請受付期間は 2月6日(月)～2月13日(月)
申請用紙を公民館でお受け取り下さい。
(講師による申請はできません)

*活動については、公民館運営懇話会に諮り承認を得て決定されます。申請についてわからないことがありましたら公民館へお尋ねください。

手軽に簡単筋トレ講座

日時 2月9日(木) 10:00～11:30
講師 運動指導士 平塚 泉さん
原北公民館講堂で開催します。いつも楽しくためになる、平塚さんの講座にぜひご参加ください。
※水分補給の飲み物を各自お持ちください。
お申込みは公民館へ。定員30名募集します。
主催；校区衛生連合会、原北公民館



オンライン健康セミナー

「生活習慣病予防と免疫力アップ
～ストレスケアでよい睡眠を～」

講師；九州大学大学院人間環境学府学術協力研究員
臨床心理士 中島 美鈴先生
日時；2月20日(月) 10:00～12:00
場所；原北公民館講堂 30名募集します

※早良区保健福祉センター主催の健康セミナーをオンラインで開催します。
参加申し込みは原北公民館へお願いします。

☆シルバーカレッジ

- ・2月 7日(火) 10:00～
いきいき講座スタッフによる「体力測定」
- ・2月 14日(火) 10:00～
「福岡市美術館の楽しみ方」
講師 美術館学芸課 主任学芸主事 後藤 恒さん

☆はらきたことぶきサロン

- ・2月21日(火) 10:00～発音 練習表
- ・2月28日(火) 10:00～歌

☆健康マージャン教室 ※60歳以上の方が対象です。

- ・2月2日(木)・13日(月) 10:00～12:00
日本プロ麻雀連盟健康麻雀講師にご指導いただきます。
参加費用 1回500円 問い合わせ、申し込みは公民館まで

☆乳幼児ふれあい学級 ※1歳からの親子12組

- ・2月15日(水) 10:00～ 11:30
「リトミックで楽しみましょう」
指導者 岩下 慶子さん

※申込み受付は2月6日(月)より公民館へ

☆原北こぐま文庫 《本の貸し出しとお話し会》

2月4日、18日、25日の土曜日 10:00～12:00
児童等集会室

☆原北歩こう会

2月10日(金) 24日(金) ・集合時間 9:30
・集合場所：原北公民館

・2月27日(月)利用申込みがない場合は臨時休館いたします。
利用を希望される場合は、2月17日(金)午後5時までに 利用申し込みをお願いします。



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ンバー連携で自動入力できます

申告納税 令和5年3月15日(水)まで 速報および地方消費税(個人事業主) 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。) 遅延申告は5年間提出することができます。

まず一步 自分ができる思いやり

福岡市原北公民館 〒814-0031 福岡市早良区南庄4丁目4-11 TEL092-831-7556