



#### お口の体操

～お口から始まる体の衰え  
(オーラルフレイル) 予防講座～

2月6日(月) 11:00~12:00

場所: 学習室

講師: サークル講師 鎮守 恵子さん

内容: 読み語りサークル

“すずの音”の皆さんと一緒に  
お口の体操を行います。

対象: 一般の方

定員: 8名

申込締切: 2月4日(土)まで

#### 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～」

2月20日(月) 10:00~12:00

場所: 早良公民館 研修室

講師: 九州大学人間環境学研究院

臨床心理士 中島 美鈴さん

対象: 一般の方

定員: 25名

※区の主催講座をオンラインで繋いで  
公民館で受講します。

※定員になり次第締め切ります。

#### シルバー教室

～健康講座～  
「高齢者の癌」

2月14日(火) 10:00~

場所: 講堂

講師: 福西会病院

副院長 篠原徹雄さん

内容: ・早期発見のための定期健診  
・症状の特徴

対象: シルバー教室生

【3月のお知らせ】

ピアノ・ドラム・ベースによる  
Jazz コンサート

#### 子育てひろば

～節分遊び～

2月4日(土) 10:30~

場所: 講堂

講師: 保育士 柴尾和沙さん

対象者: 乳幼児の親子

申込締切: 2月3日(金)まで

来月3月4日(土)は  
あいくるさんがきます。

#### ロビー喫茶

2月28日(火) 11:00~15:00

◎ロビーでコーヒーを準備しています。

#### さわら子ども塾

～お菓子作り～

2月18日(土) 10:00~

場所: 調理室

講師: 地域指導者

内容: じゃがいも焼き

【生クリームなどのトッピングをつけます】

対象者: 小学生 12人程度

材料費: 一人 200円

申込締切: 2月17日(金)まで

持ってくる物: エプロン・三角巾

#### 簡単クッキング

2月10日(金) 10:00~

場所: 調理室

内容: ・カルボナーラ

・ポテトサラダ

男性の方  
大歓迎!

材料費: 400円

定員: 12名

持ってくる物: エプロン・三角巾

※定員になり次第締め切ります。

次回3月29日(水) 乞うご期待!

#### 第2回公民館運営懇話会

2月24日(金) 19:30~

場所: 学習室

内容: ・令和4年度 後期事業報告  
・令和5年度 公民館事業計画  
・ // 公民館サークル承認  
・その他

※傍聴希望の方は、  
15分前までにお越し下さい。

#### 臨時休館のお知らせ

2月26日(日)に

利用がない場合には、臨時休館します。

ご利用希望者は、2月16日(木)17時までに早良公民館に申込をお願いします。

#### 2月の行事予定

1日(水)	10:00	ふれあいサロン(西町集会所)
4日(土)	10:30	子育てひろば
"	13:30	サークル代表者会議
6日(月)	11:00	お口の体操
9日(木)	10:30	すみれ茶話会(陽光館)
"	19:30	自治協議会常任理事会
10日(金)	10:00	簡単クッキング
14日(火)	10:00	シルバー教室
15日(水)	10:00	保健福祉懇談会
18日(土)	10:00	お菓子作り
20日(月)	10:00	オンライン健康セミナー
22日(水)	10:00	ふれあいサロン(西町集会所)
"	13:00	民生児童委員会
24日(金)	19:30	公民館運営懇話会
26日(日)		休館予定
28日(火)	11:00	ロビー喫茶

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、主催事業が中止や延期になる場合があります。  
※来館される時は、手指の消毒・検温・マスク着用などのご協力をお願いいたします。

### 第15回 早良校区ウォーキング大会及び豚汁&おにぎり会を実施します！

新型コロナウイルスのため中止していた校区のウォーキング大会を今年度は実施します。皆様のご参加をお待ちしています。詳しい事は回覧、公民館だより3月号の地域情報でお知らせいたします。

実施日:3月5日(日)

10:00開会式

場 所:早良公民館集合

対 象:子どもさんから大人の方までご参加ください

内 容:ウォーキング

\*希望者は帰着後にモルック

(ニュースポーツ)体験をします。

※雨天の場合は公民館でレクレーション式体力測定とニュースポーツを行います。

※豚汁とおにぎりは、状況により中止またはお持ち帰りとなる場合があります。

※お問い合わせは早良公民館まで(Tel:804:2420)

主催:早良校区健康づくり実行委員会

後援:自治協議会・体育振興会・早良公民館

### リサイクルボックスステーションからおわがい

場所:早良公民館 敷地内

時間:午前9時~午後5時【公民館休館日はお休み】

※出せるもの新聞紙・雑紙・雑誌・段ボール・アルミ缶

※紙類は必ずひもで十字で結んでください(テープは×)(雑紙など袋に入れても 袋を十字に縛ってください)

※段ボールを開いて段ボールの箱に入れて出すのはご遠慮ください

**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

1月8日(日)に公民館前の田んぼでどんど焼きが行われました。イベントはなく、点火も関係者のみで行われました。この日はお天気も良く、満月に近い月、ピンと張りつめた空気と炎で幻想的なひと時でした。



早良校区独特のやぐらの形です

### 本城グラウンドゴルフクラブ

会員募集!

早良校区の老人の健康増進と会員の健全で豊かな生活を目指すスポーツサークルです。現在男女11名が毎週土曜日の午前中に早良小学校のグラウンドでプレーを楽しんでいます。会員の平均年齢は84歳です。月会費1,000円を集めて景品や親睦会に使用しています。後期高齢者の皆さん家から出て運動しませんか! お問い合わせは早良公民館まで TEL 804-2420

### 「南部ブロック・スポーツ交流会in内野」

日時:2月19日(日)

9:00内野小学校集合

内容:グラウンドゴルフ

雨天時はニュースポーツ

対象:早良区体育振興会南部ブロックの各校区委員

### ともてらす早良で「よかドックと総合がん健診」

令和5年3月10日(金)

場所:ともてらす早良

(福岡市早良区四箇田団地9-1)

※検診利用者の駐車場利用料金は無料です。

健(検)診の実施項目はよかドック(福岡市国民健康保険特定健診)、胃がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、肺がん検診、結核・肺がん検診です。

予約は、集団検診予約センター0120-985-902または「けんしんナビ」でお申し込みください。

予約締切は令和5年2月24日(金)です。

金額や対象年齢等の問い合わせは、「けんしんナビ」をご覧くださいか早良区健康課(092-851-6012)まで。

