

高齢者教室「みどり会」

会員制 随時会員募集中

○ **お薬教室 2月14日(火)**
～活用しよう！あなたの街の調剤薬局～
【時間】10時～11時30分
【講師】渡邊 邦宏 さん(オリーブ薬局)
【内容】お薬をもらう以外に薬局でどんなことができる？
・お薬手帳の効果的な使い方は？
・薬と食べ物・飲み物の相互作用について 等
【定員】先着30名(会員のみ) 申し込み受付中



○ **修了式 2月21日(火)**
・「さわやか一座」の皆さんによる余興
・スライドを見ながら1年間の振り返り
【時間】第1部 10時～ 第2部 11時～
どちらかご都合のいい時間にお申し込みください
今年度最後のみどり会となります



▲▽乳幼児ふれあい事業▽▲

プチサンランド

【日にち】2月7日(火),14日(火),21日(火)
【時間】10時～12時 【場所】児童等集会室
【内容】絵本やおもちゃで自由遊び
見守りボランティアの方がいるので安心です。



出張プレパーク 2月はお休みです

ぶんこつつみ

【貸出日】2月4日(土),18日(土) 11時～13時
2月8日(水),22日(水) 15時～16時45分
【場所】児童等集会室
1人3冊まで、約1か月間借りられます。
子どもからご年配の方まで 読書を楽しめます。



相談の日

【日時】2月1日(水) 10時～12時
【場所】和室 【内容】人権相談・行政相談
* 秘密は守られます
【主催】堤地区人権尊重推進協議会 相談部



◆◆講座のお知らせ◆◆

☆講座は申込みが必要です。 ☆申込は基本2/5より受付開始、先着順とします。
☆申込方法は、電話(092-863-5533)、ファックス(092-863-6358)、事務室窓口、または
メール tsutsumi76@jcom.home.ne.jp でお申し込みください。ファックス、メールでお申し込みの方は、こちらからの返信をご確認ください。

第4回 つつみ健康講座

要申込

～『元気の秘訣は歯の健康』～
いつまでも元気に暮らすため、歯や口の健康について見直してみませんか？

【日程】令和5年2月20日(月)
【時間】10時～11時30分(受付9時30分～)
血圧測定を希望される方は、9時40分までにお越しください
【内容】口腔のお話
【講師】山下千秋歯科衛生士
【定員】先着20名
【申し込み期間】2月5日(日)から
【申し込み】電話で堤公民館へ申し込み
【問い合わせ】城南区地域保健福祉課 坂口(833-4113)



出張スマホ教室

要申込

【日時】2月27日(月) 10時～11時30分
【場所】地域団体室
【講師】多田隈 美穂さん(ドコモショップ七隈店)
【定員】先着10名 【受講料】無料
【内容】メールの送り方、カメラの撮り方 写真の見方
※どの携帯会社のスマホでも参加できます。
※スマホをお持ちでない方には貸し出しします。



ウォーキング

～ 梅を見に行こう～

【日にち】2月25日(土) 【場所】花畑園芸公園
【時間】9時30分 堤公民館集合
【主催】堤地区自治協議会 健康福祉部



ソフトバレーボール大会

【日にち】2月26日(日) 9時30分開会式
【場所】堤小学校 体育館
【主催】堤地区自治協議会 体育部



ニュースポーツ体験 卓球バレー

要申込

卓球台を多数のメンバーで椅子に座って囲み、転がすと音の出るボールを打ち合うゲームです。障害のある方も楽しむことができます。

【日時】2月23日(木・祝) 10時～12時
【場所】講堂
【講師】藤森 久美子さん(スポーツ推進委員)
【定員】先着18名(1チーム6名 3チーム)



韓国料理教室

要申込

～本場の韓国家庭料理を楽しもう！～
【日時】3月4日(土) 11時～13時
【場所】学習室
【講師】ペ・ミンスク さん(韓国語サークル講師)
【メニュー】・キンパ(韓国風のり巻き)
・キムチチヂミ
・チャプチェ
【定員】先着10名
【材料費】1,000円(当日徴収します)
【持ってくる物】エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具



◆つつみカフェ◆

【日時】2月28日(火) 10時～16時
ヴァイオリンの生演奏、行政書士さんによる相続相談
ケアマネージャーさんによる介護相談などもあります。
※内容が変更になる場合があります。



みんなでよかトレ

毎週月曜日と水曜日に、DVDを見ながらラジオ体操や簡単な体操をしています。
短時間で気軽にできますので、ぜひご参加ください！
【場所】公民館ロビー 【時間】12時50分～13時



◆◆令和4年分 確定申告について◆◆

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

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。
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

令和5年度サークル募集について

堤公民館と堤小学校施設を利用して活動を計画されているサークルを募集します。
活動期間は令和5年4月から令和6年3月までの1年間です。
希望の方には2/1から申請書をお渡します。新規の方には、応募要領を説明いたします。既存のサークルも申請が必要です。
なお、講師による申請はできません。
利用の可否は3月の運営懇話会で決定します。

【申請書提出期間】2月1日(水)～2月28日(火)

◆◆公民館からのお知らせ◆◆

◆臨時休館日◆ 2月26日(日)
この日は業者による館内一斉清掃を行いますので、公民館の利用ができません。ご了承ください。
臨時休館日以外は、土、日、祝日も開館しています。

◆来館上のおお願い◆
検温・マスク着用・手指消毒をしてご来館ください。

◇堤地区紙リサイクルステーション◇
【利用可能日】毎週土曜・日曜 9時～17時
【設置場所】公民館下空き地
【回収物】新聞紙・雑がみ・牛乳パック・段ボール

