

2月はらきた 公民館だより

健康体操講座

日 時：2月6日(木) 10:00～11:30

講 師：健康運動指導士 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、平塚さんの健康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。

はらきた 落語会

内浜落語会 粗忽家 勘心さん
粗忽家 トマトさん

日時：2月13日(木) 10:00～11:30

場所：原北公民館 講堂

☆皆様のご参加楽しみにお待ちしております。

お申込みは公民館へ。

主催：校区社会福祉協議会・公民館

デジタル塾 パート2

「スマホにお任せ！話しかけるだけで毎日がもっと便利に」

☆スマホに話しかけて、天気予報やリマインダー設定、音楽を再生したり、ナビゲーションを使ったり簡単な質問をして生活を便利にする方法を学びます。

日 時：2月21日(金) 10時～11時30分

場 所：原北公民館 講堂

参加費：無料 定員 5名 (スマホ・タブレット持参)

講 師：早良区地域支援課 矢野佳正さん

※らくらくフォンは対象外です。お申込みは公民館へ。

令和7年度

公民館サークル活動申請のご案内

令和7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。

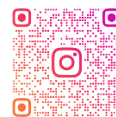
○申請受付期間は 2月1日(土)～2月10日(月)

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。

原北公民館／原北校区自治協議会
公式Instagramはじめました。



☆シルバーカレッジ

・2月4日(火) 10:00～

「フレイル予防」地域保健福祉課出前講座

地域保健福祉課保健師：峰さん 体育指導員：LOPS松原さん

☆はらきたことぶきサロン

・2月18日(火) 10:00～皆で歌を歌いましょう！

・2月25日(火) 10:00～皆で歌を歌いましょう！パート2

☆健康マージャン教室 ※60歳以上の方が対象です

・2月10日(月)、17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600円 問い合わせ、お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

・2月19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3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月は1日(節分)、8日、15日の土曜日10:00～12:00

場所：児童等集会室

☆原北歩こう会

・2月14日(金) 28日(金)

集合時間：9:30 集合場所：原北公民館

・2月24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14日(金)午後5時までに利用申し込みをお願いします。



522号 令和 7 年 2 月 1 日

2月の校区行事予定

1日(土) 子ども会育成会連合会定例会

1日(土) 体育振興会定例会

4日(火) 安全下校指導

8日(土) 自治協議会自治会長会合同定例会

12日(水) 学校施設開放委員会

20日(木) 校区食進会定例会

20日(木) 青少年育成会定例会

27日(木) 民生委員児童委員定例会

27日(木) 男女参画地域活動委員会新役員選出

～2月は生活習慣病予防月間です～

生活習慣病になり治療が必要となる前に予防することで、健康な毎日を送ることができます。生活習慣病予防のための健診・保健指導を積極的に利用し、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けましょう。

福岡市では、福岡市国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象とした特定健診として「よかドック」を実施しており、1万円相当の健診を500円で受けることができます。よかドックは、各区保健福祉センターのほか、医療機関でも実施しておりますので、予約のうえ受診しましょう。

【予約先】

医療機関で受診...実施医療機関に直接予約をしてください。

早良区保健福祉センターやともてらす早良で受診...電話予約またはけんしんナビからWEB予約をしてください。

よかドックの問合せ・予約 TEL:0120-985-902



けんしんナビ

みんなの学び場 ふくおか環境学習施設

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

対象 どなたでも、無料 先着40名(要申込)

申込先 電話 092-831-0669

メール mamoroom@fch.chuo.fukuoka.jp

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 Tel.092-831-7556

少しずつゆっくりとかんで、餅での窒息事故を防止！

高齢になると、かむ力や飲み込む力が弱くなるため、特に餅を食べる機会が増える年末年始は、以下の点に注意して窒息事故を防ぎましょう。

- 餅を食べやすい大きさに小さく切っておきましょう。
- あらかじめお茶や汁物を飲んで、のどを潤しておきましょう。
- ゆっくりとよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。
- 高齢者と一緒に食事をする際は、少しずつ口に入れているか、しっかりかんでいるかなど食事の様子に注意を払い、見守りましょう。

除雪・排雪サービス 料金や作業内容を事前によく確認！

- 除雪・排雪サービスの見積もりを取る際は、「雪下ろし」「除雪」「排雪」等の具体的な作業内容、料金体系、重機が入るかなど別料金の発生の有無や作業が完了できなかった場合の対応、作業に伴い自宅設備が破損した場合の対応等について、しっかりと確認し書面でもらいましょう。
- 契約書や領収書は保管し、作業に来た日付等を記録しておきましょう。
- 事業者とやり取りする際や除排雪作業の際は、一人に対応せず、家族や周りの人に立ち会ってもらうことも大切です。
- 急に大雪が降っても慌てないように、あらかじめサービス内容や料金の情報を収集しておくといでしょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。（消費者ホットライン188）

福岡市消費生活センター相談コーナー TEL：092-781-0999

〒810-0073 福岡市中央区舞鶴2-5-1 あいれふ7階

月曜日～金曜日 9時～17時 ※来所による相談は予約制です。

土曜日 10時～16時（電話相談のみ）

祝休日、年末年始（12/29～1/3）はお休みします。

インターネット消費生活相談

福岡市消費生活

検索