

3月 はらきた 公民館だより

523号 令和7年 3月1日

令和7年度

シルバーカレッジ 受講生募集

一緒に楽しく学び
ましょう!

社会の情報、歴史の学習、レクリエーション、健康のための体操、等々楽しく学習活動しています。初めての方も気軽にご参加ください。お友達になりましょう。連絡お待ちしております。

講座開催：毎月第1、第2火曜日
10:00~12:00

対象：60歳以上の方 ・年会費：2,000円
申し込み先：原北公民館

AIってなに?

「それはあなたのライフパートナー」

☆スマホひとつでAIを活用し、日常生活を便利にする方法を学びます。健康管理や買い物のサポートなど実生活に役立つ方法をわかりやすく紹介します。

日 時：3月12日(水)10時~11時30分

場 所：原北公民館 講堂

参加費：無料 (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

お申込みは公民館へ。

おからパウダーを使っての味噌づくり

☆おからパウダーを使ってのお味噌作り

日 時：3月13日(木) 13:00~14:30

場 所：原北公民館 2階地域団体室

持ってくる物：筆記用具、エプロン、三角巾
※お申込みは3月10日締切り公民館へ。

主催：校区食進会

・3月30日(日)利用申込みがない場合は臨時休館します。利用を希望される場合は、3月14日(金)午後5時までに利用申し込みをお願いいたします。



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

・3月4日(火) 10:00~
人権講座

DVD「シェアしてみたらわかったこと」視聴
講師：早良区生涯学習推進課 係長 増本 一弘さん

☆はらきたことぶきサロン

・3月18日(火) 10:00~ 尿ケア勉強会
・3月25日(火) 10:00~ どんなことしたい?

☆健康マージャン教室 ※60歳以上の方が対象です。

・3月3日(月)・26日(水) 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けます。
参加費用 1回600円 問い合わせ、申し込みは公民館まで

☆原北こぐま文庫 《本の貸し出しとお話し会》

・3月は1日、8日、22日土曜日
10:00~12:00 児童等集会室

☆原北歩こう会 3月14日(金)、28日(金)

集合時間 9:30 集合場所:原北公民館

♡母子巡回健康相談♡

※日時3月10日(月) 場所 原北公民館 講堂
◎母子手帳、オムツ、タオル(計測時)等ご持参下さい。

☆事前予約不要です☆

受付時間9:30~10:00の間にお越し
いただけたら参加可能です。

☎092-833-4363 (早良区地域保健福祉課)
お子様とお母さんの健康相談の場です。
ご利用ください。

3月の校区行事予定

- 1日(土) 体育振興会定例会
- 6日(木) 子ども会育成会連合会定例会
- 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
- 17日(月) 保健福祉事業懇談会
- 20日(木) 校区食進会定例会
- 27日(木) 民生委員児童委員定例会

国税電子申告・納税システム (e-Tax) をご利用ください。

申告・納税は、自宅からe-Taxで! e-Taxホームページはこちらから ↓

詳しくは e-Taxホームページへ

<https://www.e-tax.nta.go.jp/>

令和6年分の申告書の提出及び納期限



所得税及び復興特別所得税	贈与税	個人事業者の消費税及び地方消費税
3月17日(月)	3月17日(月)	3月31日(月)

e-Taxを利用して申告書の作成・送信及び納税ができます。
国税局・税務署

3月は「自殺対策強化月間」~知らせてほしい、心のSOS~

自殺対策強化月間に合わせて、自殺対策について理解と関心を持っていただけるよう、自殺予防キャンペーンを実施しています。

○ 自殺・自死に関する電話相談 **092-737-1275**

(平日午前10時~午後4時)

福岡市精神保健福祉センターでは、自殺・自死に関する相談に応じています。3月は15日(土)、16日(日)も電話相談をお受けします。

○ 博多ポートタワーをライトアップ します。

ライトアップ期間: 3月1日(土)~3月8日(土)

安らぎや落ち着き、癒しの象徴である「グリーン」にライトアップします。

上記以外にも相談会や啓発事業を実施します。
詳しくはセンターホームページをご覧ください。

主催)福岡市精神保健福祉センター



広い空 誰もが 等しく 生きている

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

古いカセットボンベの取り扱いに注意

- カセットボンベは、使用していなくても製造から長期間経過したり、保管環境が適切ではなかったりすると、内部パッキンの劣化によりガス漏れする危険があります。
- カセットボンベの使用の目安は製造後約7年です。製造年月日を確認するとともに、表示のないものや、変形・さびのあるものは使わないようにしましょう。
- 災害用に備蓄しているものは、経年に応じて使い切り、新しいものを補充しましょう。
- 空になったカセットボンベは、お住まいの自治体のルールに従って廃棄しましょう。ガスが残っていたり、処分方法が分からない場合は、製造事業者もしくは、(一社)日本ガス石油機器工業会のカセットボンベお客様センター

毛染めによるアレルギーに注意 アナフィラキシーが起きることも

- ヘアカラーリング剤の中でも酸化染毛剤(ヘアカラー、ヘアダイ、白髪染め、おしゃれ染めなどと呼ばれる)は、アレルギー性接触皮膚炎を起こしやすい傾向があります。また、様々な症状が現れる急性のアレルギーであるアナフィラキシーが起こることがあります。
- これまでに異常を感じたことがなくても、継続的に毛染めをするうちにアレルギーになることがあります。酸化染毛剤を使用する際は、必ず毎回パッチテストをしましょう。美容院などで行う際も注意が必要です。
- 酸化染毛剤により一度でも、かゆみ、赤み、痛みなどの異常があった人は、以後の使用は絶対にやめてください。パッチテストもしないでください。一度目のアレルギー症状が軽くても、使用し続けるとすぐに症状が重くなる場合があります。
- 異常を感じた場合は、使用を止めて、医療機関を受診しましょう。

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