



# 中央区

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31  
区役所代表電話 ☎714-2131



福岡市植物園(梅園)



フェイスブック



インスタグラム



エックス

人口 212,091人(-102) 男95,850人 / 女116,241人  
世帯数 134,273世帯(-69) 令和6年1月1日現在推計(前月比)

日=日時、期=期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費=費用 申=申し込み 問=問い合わせ ☎=電話 F=ファクス E=メール 託=託児 持=持参 受=受付時間 休=休館日 開=開館時間

## 市県民税の申告は2月16日(金)から

令和6年度市県民税の申告期間は2月16日(金)～3月15日(金)です。申告用紙を2月上旬に郵送します。窓口での申告も可能ですが、できるだけ郵送かオンラインをご利用ください。※本紙4面に関連記事。

### 市県民税の申告が必要な人

令和6年1月1日現在、市内に住所があり令和5年中に所得があった人。

### 申告が不要な人

▷所得税の確定申告をする人▷所得が給与のみで、勤務先から市へ給与支払報告書が提出されている人▷所得が年金や恩給など公的年金等のみで、各種控除に該当しない人

### 申告に必要なもの

- ①マイナンバーカードまたはマイナンバーが分かる書類と本人確認書類(運転免許証等)
- ②令和5年中の所得が分かる書類(給与・年金の源泉徴収票、営業等の収支内訳書など)
- ③各種控除に必要な書類=下表

主な控除	必要書類
社会保険料控除	国民健康保険・介護保険・国民年金保険料等の領収書や控除証明書
生命保険料控除	保険料の控除証明書
地震保険料控除	
配偶者特別控除	配偶者の所得が分かる資料
医療費控除	医療費控除の明細書(医療機関ごとに集計)またはセルフメディケーション税制の明細書(薬局や支払先ごとに集計)

区課税課 ☎718-1038 F714-4231

## 在宅医療に関する市民公開講座

「支える在宅医療とは～病院の治す医療との違い～」と題し、福岡みなと在宅医療クリニック院長の中堀亮一医師による講演会を行います。

期 3月13日(水)午後2時～3時 所 あいれふ10階講堂(舞鶴二丁目) 定 抽選で120人 ※落選者のみ連絡します。料 無料 問 電話かファクスで参加代表者氏名、参加人数、電話番号、車いす席の希望を書いて、3月6日(水)午後7時までに市医師会医療介護推進課(☎852-1527 F852-1510)に申し込みを。右コードからも受け付けます。



スマホはこちらから

## 公民館でマイナンバーカードの申請ができます

区内の公民館で、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用写真の撮影を行います。公民館で申請すると後日自宅に届くので便利です(要予約)。

## よかドック(国保特定健診)を受けましょう

市の国民健康保険に加入している40～74歳が対象です。血液、尿、心電図などの検査が500円で受けられます。受診には保険証と受診券が必要です。区保険年金課 ☎718-1123 F725-2117

## 朝ごはんをちゃんと食べていますか 食後高血糖に注意しましょう



よかろーもん

メニューを選ぶ。⑤夕食時間が遅い人は、夕方と夜の2回に分けて食べる。夕方は炭水化物を中心に、夜は野菜やたんぱく質を中心に食べる。

●食後高血糖とは 食後の血糖値が高く、正常範囲に戻るのに時間がかかっている状態を食後高血糖といいます。通常、食事をすると血液中のブドウ糖の量が増えますが膵臓からインスリンが分泌され、その働きで血糖値が下がります。しかし、朝食を食べずに昼食を取ると、インスリンの分泌が遅れ、血液中の血糖値が急激に上昇し、食後高血糖の状態になります。これが続くと糖尿病の発症につながります。

●朝食は1日をスタートさせる活力源 朝食を食べることで、インスリンを分泌する準備が整い、次の食事を取ったときにもタイミングよく血糖値を下げられるようになります。まずはおにぎりやフルーツ、ヨーグルトなど何でも良いので朝食を食べることから始めましょう。食事は規則正しく3食取ることが大切です。食事を取る時は、次の点を心掛けましょう。

- ①毎食、野菜や海藻など
- ②タンパク質や野菜から先に食べるなど順番を工夫する。
- ③ゆっくりとかんで食べる。
- ④外食の際は、炭水化物の重複は避け、ごはんや主菜、副菜がそろった
- ⑤空腹時の甘い飲み物や菓子は控える。

【講演会】食で整える体内時計 「生活習慣病予防のために」をテーマに講演会を行います。適塩みそ汁の試飲や350gの野菜の計量体験も行います。

期 2月8日(木)午前10時～11時30分 所 あいれふ7階第2研修室(舞鶴二丁目) 定 先着30人 料 無料 問 2月1日(木)午前9時30分から電話かファクスで区健康課(☎761-7340 F734-1690)へ申し込みを 【パネル展示】健康的な食事や生活習慣病予防について 期 2月1日(木)～9日(金)午前11時～午後4時 所 あいれふ1階コミュニティプラザ(舞鶴二丁目) 料 無料 ※野菜の計量体験もあり 期 2月2日(金)午前10時～午後2時 問 不要 問 区健康課 ☎761-7340 F734-1690

詳細は、市ホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)で確認を。

また、カードをお持ちの人には、健康保険証の利用申し込みや公金受取口座登録のサポートも実施しますので、お気軽にご相談ください(予約不要)。区内に住む人(お住まいの校区以外への申し込みも可能) 料 無料 問 市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター(毎日午前9時～午後6時) ☎600-2402 F06-7664-9531

開催日	時間	開催公民館	予約受付
2月13日(火)	10:00～12:00	笹丘	1/27～2/6
2月15日(木)	14:00～16:00	舞鶴	1/29～2/8
2月21日(水)	10:00～12:00	箕子	2/5～2/15
2月22日(木)	14:00～16:00	高宮	2/8～2/18
2月26日(月)	10:00～12:00	福浜	2/9～2/19
2月26日(月)	14:00～16:00	草ヶ江	2/9～2/19

## 西日本短期大学の学生による運動教室

福浜公園内にある健康パークステーションで、健康スポーツコミュニケーション学科の学生が月に1回、健康講座を実施します。

簡単な準備運動後に、毎月さまざまなスポーツが楽しめるほか、健康遊具の使い方も教えてくれます。

期 2月9日(金)、3月8日(金)午前9時～10時 所 福浜公園(福浜二丁目) 区内に住む人 料 無料 問 不要 問 区地域保健福祉課 ☎718-1111 F734-1690

## 国民健康保険料の減免申請について

災害で資産に損害を受けた場合や、失業、倒産等により前年に比べて収入が一定基準以下に減少するなどの事情により国民健康保険料の納付が困難になったときは、保険料の減免を受けられる場合があります。

保険料の減免を受けるには3月29日(金)までに申請を行う必要があります。

保険料の納付が困難になったときは、区役所保険年金課に早めにご相談ください。

区保険年金課 ☎718-1125 F725-2117