

さわら

区のマーク

人口 **224,178人**(前月比106人減) 男 105,237人 女 118,941人

世帯数 **105,558世帯**(前月比29世帯減)(令和6年1月1日現在推計)

早良区役所 代表電話 ☎841-2131

〒814-8501 早良区百道二丁目1-1

入部出張所 ☎804-2011

〒811-1102 早良区東入部二丁目14-8

早良区HP

区の魅力HP

インスタグラム



メジロ (西油山)

開 = 日時 所 = 場所 問 = 問い合わせ ☎ = 電話 ㊟ = ファクス 対 = 対象 定 = 定員 料 = 料金、費用 持 = 持参 託 = 託児 申 = 申し込み 電 = メール 開 = 開館時間 休 = 休館日

食育講演会 「サザエさんから学ぶ食育」

テレビやラジオなどで活躍する、管理栄養士の嘉村健志さん=写真=が講演します。区食生活改善推進員(ヘルスマイト)によるミニ食育展も同時開催します。



期 2月26日(月) 午後1時30分～3時
所 早良保健所 定 先着30人 料 無料
問 区健康課 ☎851-6012 ㊟822-5733
申 2月1日(木)から、区ホームページ(「早良区 食育講演会」で検索)から申し込むか、電話かファクスで住所、氏名、電話番号、参加人数を問い合わせ先へ。
託 未就学児(生後6カ月から)を対象に託児を行います(先着10人)。講演会申し込み後、2月16日(金)までに電話で申し込みを。

糖尿病専門医による健康セミナー

糖尿病専門医の佐々木修二さんが「アンチエイジングで健康に～糖化は老化?糖尿病を知ろう～」をテーマに講演します。
期 2月29日(木) 午後1時30分～3時
所 ①早良市民センター②ウェブ会議サービス「Zoom(ズーム)」を利用して視聴
対 市内に住むか通勤する人
定 ①先着50人②先着100人 料 無料
申 2月1日(木)から16日(金)までに区ホームページ(「早良区 健康セミナー」で検索)の申し込みフォームから申し込みを。①は電話でも受け付けます。
問 区地域保健福祉課 ☎833-4363 ㊟833-4349



よかところ情報探検隊 隊員を募集します

「早良区よかところ情報探検隊」は、区内の名所やイベントなどを市民の視点で取材するボランティアです。写真や取材内容は、区のホームページ=写真=やSNSなどで紹介します。



【活動期間】 4月1日～来年3月31日
【謝礼】 月1,000円を半年毎に支払います。
※活動実績のない月は除く。
問 区企画課 ☎833-4307 ㊟846-2864
電 メールで写真等の送信ができ、上記期間を通して月1回以上活動ができる18歳以上の人(高校生を除く)
定 8人程度(選考による)
申 2月20日(火)までにメールで申し込みを。募集要項等は、区ホームページ(「早良区よかところ情報探検隊 隊員募集」で検索)に掲載するほか、区情報コーナー・入部出張所・公民館等で配布します。



慢性腎臓病(CKD)とは

腎臓は、血液をろ過して尿を作り、老廃物を排出する大切な臓器で、血液中の水分とミネラルのバランスの調整なども行います。

腎機能の低下や、尿たんぱくが出るなどの異常が3カ月以上続く状態のことを慢性腎臓病といいます。日本では、成人の約8人に1人いると推計される身近な病気です。進行すると、人工透析や腎移植が必要になることもあります。

生活習慣病との関係
慢性腎臓病の原因はさまざまです。年齢を重ねると腎機能は低下するものですが、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病も腎機能が低下する要因となるため、注

意が必要です。
●健診で早期発見を
慢性腎臓病は初期の自覚症状がほとんどなく、貧血やむくみなどの症状が出たときには、進行している恐れがあります。腎臓の働きは、尿検査、血液検査でチェックできます。年1回は健診を受

●生活習慣を見直そう
慢性腎臓病を予防するため、次のことに気をつけましょう。▽バランスのとれた食生活▽適正体重を維持する▽塩分を控える(1日の目安量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人は6g未満)▽睡眠・休養をしっかりとる▽ウォーキングなどの適度な運動を行う▽禁煙▽お酒は適量に▽市販薬を過剰に摂取しない

問 区健康課
☎851-6012
㊟822-5733

ウィンターコンサート

コーラスや楽器演奏など、早良市民センターを利用する音楽サークル13団体による合同発表会です。

期 2月18日(日) 午後1時30分～4時30分(開場は1時)

所 早良市民センター

☎831-2321

㊟831-2355

定 先着500人

料 無料 申 不要



市県民税の申告は2月16日(金)から

市県民税の申告を2月16日(金)～3月15日(金)の平日に、区課税課で受け付けます。

申告書は、対象者に2月初旬に郵送します。市ホームページ(「福岡市 税額試算」で検索)でも作成・印刷できます。混雑緩和のため、申告書は郵送やオンラインによる提出にご協力ください。本紙4面に関連記事。

◆臨時窓口(受付時間:午前10時～午後4時)

| 受付日 | 会場 |
|----------|-------------|
| 2月7日(水) | 谷人権のまちづくり館 |
| 2月9日(金) | 入部出張所 |
| 2月13日(火) | 内野人権のまちづくり館 |
| 2月14日(水) | 四箇田公民館 |

◆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。ただし、次の人を除く。▷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の人 ※各種控除を受ける場合は申告が必要です。

キッズ水泳教室

25メートル泳げない小学1、2年生を対象にした水泳教室です。

期 2月24日～3月23日の土曜日 午前9時30分～11時、全5回

所 早良市民プール ☎841-1080 ㊟846-6528

定 抽選8人 料 4,000円

申 2月10日(土)までに往復はがき(〒814-0004 曙一丁目3-15)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、同プールへ。

◆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通知カードと本人確認書類(運転免許証など)
- 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=下表参照

| 主な控除名 | 必要な書類の例 |
|--------------------|--------------------------|
| 社会保険料控除 | 国民健康保険などの保険料の控除証明書または領収書 |
| 生命保険料控除 地震保険料控除 | 保険会社からの控除証明書 |
| 医療費控除 | 医療費控除の明細書(事前に作成)、医療費通知など |

◆令和5年分所得税の還付申告

所得税の還付申告の受け付けは、平日午後4時まで(2月16日～3月15日)です。なお、▷令和4年分以前の申告▷給与・公的年金以外の所得に係る申告▷寄付金・住宅ローン・雑損控除の申告一は、区役所では受け付けできません。税務署申告会場の福岡タワーホール(百道浜二丁目)で申告してください。問 区課税課 ☎833-4320 ㊟841-2185