



# 博多

## HAKATA

博多区役所 〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3

区役所電話番号案内 ☎ 441-2131

区ホームページ <http://www.city.fukuoka.lg.jp/hakata/>

区の人口 210,676人 (男 103,897人 女 106,779人) 世帯数 118,806世帯 (平成22年1月1日現在推計)

マークの説明 期=日時、開催日、期間 所=場所 対=対象 定=定員 料=料金、費用 問=問合せ ☎=電話 F=ファクス 申=申込み 託=託児 持=持参

### お知らせ

#### 市県民税の申告 16日(火)から 3月15日(月)まで区役所で受け付け

市県民税の申告は、区市民税課で2月16日(火)から3月15日(月)まで受け付けます(土・日曜を除く)。期間間近になると窓口が混雑し、手続きに時間がかかる場合がありますので、早めの申告をお願いします(詳しくは本紙6面参照)。

※区役所へは公共交通機関をご利用ください。

#### 【申告が必要な人】

平成22年1月1日現在、市内に住所があり、昨年中に所得があった人(所得税の確定申告をする人、給与所得のみの人で勤務先から給与支払報告書が市に提出されている人、合計所得金額が基礎控除額(330,000円)以下の人は、申告の必要はありません)。

#### 【申告に必要なもの】

- ① 印鑑
- ② 平成21年中の所得が分かる資料(源泉徴収票か給与支払証明書、雑所得となる公的年金などの源泉徴収票、自営業は売上高・仕入高・必要経費が分かる帳簿など)
- ③ 平成21年中に支払った国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険の領収書や、国民年金・生命保険・個人年金保険・地震保険料などの証明書
- ④ 医療費控除を受ける人は、平成21年中に支払った医療費などの領収書
- ⑤ 災害、盗難などで雑損控除を受ける人は、その証明書と損害明細書
- ⑥ 勤労学生の方は、在学証明書
- ⑦ 配偶者特別控除を受ける人は、配偶者の所得金額が分かる資料

#### 【臨時窓口の開設】

区役所以外にも臨時の受付窓口を下表のとおり設けます。受付時間は午前10時から午後4時まで。

受付日	会場	対象地区
2/8(月)	さざんびあ博多	井相田、銀天町、東雲町、竹丘町、西春町、春町、麦野
2/9(火)	さざんびあ博多	相生町、寿町、三筑、昭南町、新和町、光丘町、南八幡町、南本町、元町
2/10(水)	諸岡町会館	那珂五・六丁目、諸岡
2/12(金)	諸岡町会館	板付
2/15(月)	東部農協 席田支店	青木、浦田、大井、金の隈、空港前、月隈、西月隈、東月隈、東平尾、立花寺

問区市民税課 ☎419-1027 F476-5188

#### 所得税の確定申告は西鉄ホール(ソラリアステージビル6階)で

博多税務所管内の平成21年分確定申告の相談・受付会場は、1月25日(月)から3月15日(月)まで、西鉄ホール(中央区天神二丁目11-3ソラリアステージビル6階)になります。受付時間は、午前9時から午後4時までです。

この期間中は、同税務署内で確定申告相談は行いません。問博多税務署 ☎641-8131

#### 博多体育館 休館日の変更

中水道水槽清掃のため、2月の休館日を15日(月)から3月1日(月)に変更します。

問博多体育館 ☎481-0301 F481-0302

#### 参加しませんか 講演会と健康食パーティー

時間・費用は下表のとおり。所区保健福祉センター2階(博多駅前二丁目19-24) 対区内に住む人 定50人 申問1日(月)から電話かファクスで区健康課(☎419-1091 F441-0057)へ。先着順。健康食パーティー参加者は、申込みのときに氏名、年齢、性別、電話番号を申告し、筆記用具、電卓持参。※講演会のみ参加もできます。

内容	時間	費用
講演会	午前10時～11時	無料
健康食パーティー	午前11時～午後0時半	材料費 500円



▲楽しくおいしく学びます(昨年)

ロコモ対策のきっかけに、同講演会とパーティーに参加しませんか。

ちよつとした段差につまずいたり、足をとられたりすることはありませんか。加齢による、筋肉や骨などの運動器の障害は、要介護状態(介護が必要な状態)になる原因の一つです。要介護になる危険性の高い状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群、以下「ロコモ」という)と呼び、骨粗しょう症や変形

性関節症、脊柱管狭窄症などの病気が主な要因です。ロコモ対策始めませんか。区保健福祉センターは、24日(木)にロコモをテーマとした講演会と健康食パーティーを開催します(詳しくは左の囲み参照)。講演会は、「健康な足腰で元気なシニアライフを」

ロコモ対策のきっかけに、同講演会とパーティーに参加しませんか。健康食パーティーでは、ロコモ予防のための栄養、特に、カルシウムなど骨や関節に良い栄養素を効果よく取るための食事について学び、バイキング形式での食事体験もできます。

2/24

#### 健康食パーティーで学ぶ元気のコツ 生き生きシニアライフのために



#### ロコモって何?

ロコモは、「関節や骨、筋肉などの運動器の機能が衰え、日常生活での自立度が低下し、要介護状態や、要介護や寝たきりになる可能性が高い状態」をいいます。早い人は40代から症状が現れるため、若いときからの対策が重要です。

#### 運動

散歩など、無理のない運動を生活に取り入れ、全身をバランスよく動かすことが大切です。

#### 体の状態を知ろう

区健康課の管理栄養士増野登志子さんは「まず

#### ロコチェック(自己点検法)

1つでも該当する場合はロコモ予防や治療を心掛けましょう。

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない

※日本ロコモティブシンドローム研究会選定(同研究会ホームページ参照)

骨粗しょう症検査などを活用して、予防はもちろん、早期発見・治療を心掛けましょう。と呼び掛けます。生き生きと自立した生活を送るために、無理なくできることから始めませんか。

### 参加募集

#### バレンタインコンサート & 博多よかもんいち

福岡第一高等学校吹奏楽部の演奏と、地域ボランティアによるもちつき・もちまきやフリーマーケットなど、みんなが楽しめるイベントを開催。期13日(土)。コンサートは午前10時半～11時半、フリーマーケットは午前11時半～午後2時 所南福岡特別支援学校(西月隈五丁目6-1) 問無料 問博多障がい者フレンドホーム ☎586-1360 F586-1397



▲すてきな演奏に心も温まります(昨年)

#### よんしゃい博祭!! 辛坊治郎氏講演会

「報道現場から～情報の正しい判断～」をテーマに、読売テレビ・解説委員長としてテレビなどで活躍している辛坊(しんぼう)治郎さん = 写真 = の講演会を行います。期3月7日(日)午後2～3時半(午後1時半開場) 所博多市民センター(山王一丁目13-10) 定200人 料無料 問区地域振興課(〒812-8512住所不要) ☎419-1043 F434-0053 申はがきかファクス、メール(t-shinko.HAWO@city.fukuoka.lg.jp)に、代表者の氏名、住所、連絡先および参加人数を書いて、15日(必着)までに同課へ。応募多数のときは抽選。



#### 2月は市の生活習慣病予防月間 特定健診で健康チェック

年に一度の健診で健康チェック!生活習慣病予防や生活習慣の改善をしませんか。問区健康課 ☎419-1091 F441-0057

