



中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

人口
182,247人
(前月比133人増)
男 81,213人 女 101,034人

世帯数
109,808世帯
(前月比45世帯増)
(平成24年1月1日現在推計)

中央区役所

〒810-8622 中央区大名二丁目5-31
区役所電話番号案内
TEL 714-2131
区ホームページ
http://www.city.fukuoka.lg.jp/chuo/

☎=日時、期間 ☎=場所 ☎=対象 ☎=定員 ☎=料金、費用 ☎=持参 ☎=託児 ☎=申し込み ☎=問合せ ☎=電話 ☎=ファクス ☎=ホームページ ☎=メール

中央区どんたくパンフレット 広告協賛を募集

市民の祭り運営委員会は、5月に行う「博多どんたく港まつり」の中央区役所演舞台や、中央区どんたく隊をPRするパンフレット(A4判)に広告を掲載する協賛事業者を募集します。

【広告1枠サイズ】縦40^{mm}×横60^{mm}(複数枠の対応可)【協賛金額】1枠4,000円(複数枠の場合、枠数に応じて減額)☎申請書を2月15日(必着)までに区地域振興・支援課内「市民の祭り運営委員会事務局」(☎718-1055 ☎714-2141)へ。

国民健康保険料の減免申請

災害、失業、倒産、その他の事情で、国民健康保険料の納付が困難になったときは、申請によって保険料の減免を受けられる場合があります。

☎区保険年金課(☎718-1124 ☎725-2117)

市県民税の申告は2月16日(木)から

平成24年度市県民税の申告は、2月16日(木)から3月15日(木)まで(土・日を除く)です。申告用紙は2月上旬までに郵送します。期限間近になると窓口が混雑するので、申告用紙に記載された期間に窓口を持参するか郵送で申告してください。☎区市民税課(☎718-1038 ☎714-4231)

【申告が必要な人】平成24年1月1日現在で市内に住所があり、平成23年中に所得があった人。

【申告の必要がない人】①所得税の確定申告をした人②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③所得が年金や恩給など公的年金等のみの人。ただし、医療費控除などを受ける人は申告が必要です。

【申告に必要なもの】①印鑑②平成23年中の所得が分かる資料③各種控除に必要な書類(下表の通り)

各種控除	必要な書類
雑損控除	災害・盗難の証明書と損害の明細書
医療費控除	医療費の領収書(医療費の補てんを受けた人はその資料)
社会保険料控除	国民健康保険、介護保険などの保険料の領収書 国民年金の控除証明書
生命保険料控除	保険会社からの控除証明書
地震保険料控除	保険会社からの控除証明書
勤労学生控除	学生証または在学証明書
配偶者特別控除	配偶者の所得がわかる資料
寄附金税額控除	寄付金の領収書

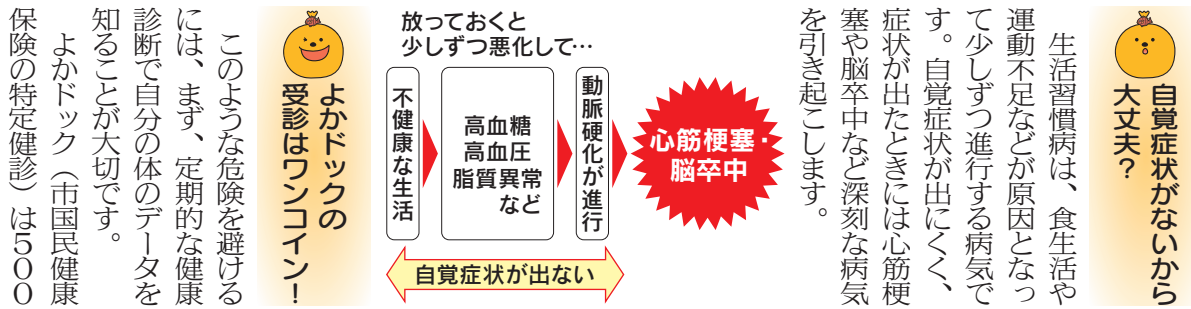
確定申告は西鉄ホールなどで受け付け

平成23年分所得税、贈与税などの確定申告の受け付け・相談を行います。☎西鉄ホール(天神二丁目ソラリアステージビル6階)☎2月1日(水)～3月15日(木)の午前9時～午後4時(2月19日、26日を除く土日祝日は休み)。なお、この期間中は福岡税務署内での確定申告相談は行いません。この他、税理士会の申告相談センターでも簡易な確定申告を受け付けます。☎福岡ビル9階大ホール(天神一丁目)☎2月1日(水)～3月15日(木)の午前9時～午後3時半(土日祝日は休み)。☎福岡税務署(☎771-1151)

受けていますか？特定健診

勤務先で健康診断が行われる会社員等と違い、自営業者や退職した人などはつい受診を忘れがち。糖尿病などの生活習慣病は、早期に発見し生活習慣を改善すれば病気の悪化を防ぐことができます。

特に40～74歳の特定健診対象者は、年に1度は受診して、病気のサインである小さな異変を見逃さないよう心掛けましょう。「毎年誕生月に受診する」と決めておくと忘れないのでお勧めです。



生活習慣病は、食生活や運動不足などが原因となつて少しずつ進行する病気で、自覚症状が出にくく、症状が出たときには心筋梗塞や脳卒中など深刻な病気を引き起こします。

このよつな危険を避けるには、まず、定期的な健康診断で自分の体のデータをj知ることが大切です。

よかドック(市国民健康保険の特定健診)は500円

円。血液検査や尿検査、心電図などの検査が受診できます。しかも、市民税非課税世帯(要証明書)や満70～74歳の人は無料。受診するときは、電話で健診機関に予約をしましょう。

2・3月のよかドック受診日は次の通りです。

◆区保健福祉センター(舞鶴二丁目あいれふ6階) ☎761-7340 ☎2月9日(木)、24日(金)、3月2日(金)、5日(月)

◆健康づくりセンター(同4階) ☎751-2800 ☎2月11日(木)、26日(金)

「更年期からの健康づくり」をテーマに運動と食事について学びませんか？☎2月29日(水)☎あいれふ(舞鶴二丁目5-1)☎区内に住む①②とも参加できる人☎先着50人☎300円☎2月1日(水)午前9時から電話で区健康課(☎761-7340 ☎734-1690)へ。

①午前10時半～11時半。実際に軽く体を動かしながら運動のポイントを学びます。講師はスタジオパラディソの運動指導士・森山映子(えいこ)さん。

②午前11時45分～午後1時。生活習慣病を予防するため、更年期から特に気を付けたい食事のポイントを管理栄養士から学び、健康的な昼食を楽しみます。

市は、女性特有のがん検診の受診促進にも力を入れており、特定年齢の女性に検診無料クーポン券が付いた。

子宮頸がん・乳がん検診無料クーポンは3月31日まで

※市国民健康保険以外の特定健診については、加入する各医療保険者にお問い合わせください。

た「検診手帳」を郵送していただきます。平成23年度クーポン券の有効期限は3月31日(出)です。まだ受診していない人は、早めに医療機関等へ予約してください。

無料検診対象者やクーポン券が利用できる医療機関などの確認は市ホームページ(1面参照)か区健康課へお問い合わせください。

【問合せ先】区健康課(☎761-7340 ☎734-1690)

参加しませんか

赤ちゃんの育ちや赤ちゃんとのおわり方を知り、育児の不安を解消しませんか。☎2月20日(月)午後1時半～3時半☎あいれふ6階(舞鶴二丁目5-1)☎区内に住む第1子の乳児(平成23年11月、12月生)とその保護者☎先着20組☎無料☎電話で区地域保健福祉課(☎718-1111 ☎734-1690)へ。

2月の植物園は、ロウバイ、マンサク、フキノトウなどの開花から始まり、その後カンヒザクラ、シナミザクラ、アンズ、サンシュユ、ミツマタ、ヒユウガミ、スキなどが順次開花し、徐々ににぎやかな季節を迎えます。

今月は、他の植物に先駆けていち早く咲き始めるマンサクを紹介いたします。名前の由来は、春一番に咲くため東北なまりの「まんす咲く」からマンサクと呼ばれるようになったという説と、花がたくさうつくと「豊年満んつくので」豊年満んつくから来たという

説があります。雪国で雪の降り積もる中に開花している写真をよく目にしますの

で「春一番にまんす咲く花」の方が分かりやすい気がします。

園内では「香りの路」にマンサク、シナマンサク、アカバナマンサクを植栽しており、例年2月上旬から開花が始まります。寒風に耐え、けなげに咲くマンサクの花を、ぜひご観賞ください。(植物園展示係長 高宗健二)

2月の植物園からこんにちは

第54回「マンサク」

香りも楽しめるシナマンサクの花

中央区公式フェイスブックで情報発信中！

中央区ホームページ(紙面右上)から見られます

☎718-1013 ☎716-0307