



博多区役所
〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3
区ホームページ [博多区](#) [検索](#)

区役所代表電話 ☎ 441-2131



区役所で花に関する作品を展示中

区の人口 240,698 人 (前月比 42 人減) (男 114,817 人 女 125,881 人) 世帯数 150,095 世帯 (前月比 91 世帯減) (平成31年1月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ ☎=電話 印=ファクス 対=対象 定=定員 料=料金、費用 託=託児 申=申し込み 持=持参 メール=メール ホーム=ホームページ

お知らせ

博多体育館の予約受付を開始

改修工事のため休館中の博多体育館は5月1日(水・祝)から開館します。公共施設予約システム「コネット」(<https://www.comnet-fukuoka.jp>)で2月1日(金)から抽選申し込みができます。

博多体育館(山王一丁目) ☎481-0301
コネットか、博多市民センター2階の仮事務所窓口へ。

参加募集 ※応募事項は15面の申し込み方法参照

子どもおもしろ劇場 演劇

「劇団さんぽ」が幼稚園児、保育園児に人気の「コケッコ!! チャー坊」を上演します。

2月17日(日)午後2時~3時(開場は30分前から) 所 さざんぴあ博多 博多市民センター ☎472-5991 472-5952 定員280人 料無料
2月1日(金)からさざんぴあ博多、同センター、区生涯学習推進課で配布する整理券を当日持参し、先着順に入場。



チャー坊

家族介護者カフェはかた

家族を介護している人を対象にした情報交換や相談ができる交流会です。

2月25日(月)午後1時~3時 所 区保健福祉センター 区社会福祉協議会 ☎436-3651
436-3652 料100円(茶菓子代) 要

子育てサポーター養成講座

山王子どもプラザと博多南子どもプラザで活動するボランティアの養成講座です。

3月1日(金)午前10時~午後0時半 所 博多市民センター(山王一丁目) 山王子どもプラザ ☎472-6006
子育てに関心があり、サポーターとして活動したい人 定員先着20人 料無料 印電話かファクス、はがき(〒812-0015山王一丁目13-10)に応募事項を書いて2月1日(金)午前10時以降に同プラザへ。



博多の歴史と文化を学ぶ講演会

福岡県文化財保護審議会委員の森弘子さんが「大宰府と博多」をテーマに講演します。また、筑前琵琶奏者の寺田蝶美(ちょうび)さんが自身で作詞作曲した「萱萱(かるかや)物語」を演奏します。

3月16日(土)午後2時~4時 所 博多小学校(奈良屋町) 博多大博通りクラブ ☎291-3326 291-3433
先着100人 料無料 印往復はがき(〒812-0037御供所町4-17加藤企画気付「博多大博通りクラブ」)かメール(k.yume@kaz.bbiq.jp)に代表者の応募事項と参加者全員の氏名を書いて2月28日(必着)までに同クラブへ。

厚生労働省は健康づくりのための基本的な運動習慣を週2日以上、1回30分以上としています。普段、運動する機会が少ない人は、ウォーキングなどの軽い運動から始めてみましょう。通勤時間などを利用すると、運動が続けやすくなります。他にもエレベーターを使用せず階段を歩いて上ったり、仕事や家事の合間にストレッチを行ったりして体を動かしましょう。

また、糖分の取り過ぎは糖尿病をはじめ、さまざまな病気につながります。お菓子などの甘いものを食べたり、ジュースを飲んだりするときは適切な量を意識しましょう。



参加者同士で交流を深めます(昨年の健康食パーティー)

「血糖値を上げない食事」をテーマに、大塚製薬株式会社の大田原美奈子さんが講演します。血糖値に注目し、栄養素やバランスの良い食事を取るための工夫について分かりやすく説明します。

問い合わせ先

区健康課
☎419-1091
441-0057
kenko.HAWO@city.fukuoka.lg.jp

運動



食事



講演会 & 健康食パーティーを開催

講演会の後は、ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作った健康食を試食します。ヘルスマイトの活動紹介もあります。

2月は生活習慣病予防月間
健康づくりに取り組もう
糖尿病や高血圧症、心筋梗塞などの生活習慣病は、運動不足や栄養バランスの偏った食事などが積み重なって起こります。この機会に日頃の生活習慣を見直してみませんか。

健康づくりに取り組もう



よかるーもん



栄養バランスの取れた健康食ランチ(昨年)

市県民税の申告は2月18日(月)から

市県民税の申告を2月18日(月)から3月15日(金)まで区課税課で受け付けます(土日は除く)。期間中は窓口が混雑するので、郵送での申告をお勧めします。また、臨時会場を設けますので、ご利用ください=下表。

臨時会場: さざんぴあ博多(南本町二丁目3-1)
開設時間: 午前10時~午後4時

受付日	対象地区
2/5(火)	相生町、井相田、寿町、三筑、昭南町、新和町、光丘町、南八幡町、南本町、金の隈、浦田
2/6(水)	銀天町、東雲町、竹丘町、西春町、春町、麦野、月隈、西月隈、東月隈、立花寺
2/7(木)	元町、板付、那珂五・六丁目、諸岡

【市県民税の申告書の提出が必要な人】

平成31年1月1日現在市内に住所があり、平成30年中に所得があった人。ただし、次の人を除く。▷確定申告書を税務署に提出する人▷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のみの人 ※各種控除を受ける人は申告が必要

【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(運転免許証等) ②朱肉を使う印鑑 ③平成30年中の所得が分かる書類 ④各種控除に必要な書類=下表

主な各種控除	必要書類
配偶者特別控除	配偶者の所得が分かるもの
勤労学生控除	在学証明または学生証
医療費控除 ※従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制のどちらかを選択	医療費控除の明細書 セルフメディケーション税制の明細書と一定の取り組みを行ったことを明らかにする書類
社会保険料控除	社会保険料の領収書または控除証明書(国民年金保険、国民健康保険、介護保険等)
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	

【問い合わせ先】

区課税課 ☎419-1027 476-5188

【所得税の確定申告】

期間や会場など詳しくは、本紙5面をご覧ください。