

# 城南区

区のマーク

※健康づくりだよりは毎月15日号に掲載



サザンカ(友泉亭公園)

区役所代表番号 ☎822-2131

〒814-0192 城南区鳥飼六丁目1-1  
窓口受付時間:午前8時45分~午後5時15分  
(土日・祝日・年末年始を除く)  
区ホームページは「福岡市城南区」で検索



区のシンボルキャラクター  
油山の妖精「ニッコりん」

区の人口 132,306 人 (前月比 15 人増) (男 62,156 人 女 70,150 人) 世帯数 66,861 世帯 (前月比 10 世帯増) (平成31年1月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 ☎=場所 📠=問い合わせ ☎=電話 📠=ファクス 📠=対象 📠=定員 📠=料金、費用 📠=託児 📠=申し込み 📠=持参 📠=メール 📠=ホームページ

## 福大キャンパス健診を実施します

よかドックやがん検診を同時に受診できる総合健診を行います。事前予約制です。

📅2月24日(日)福岡大学ヘリオスプラザ  
📅2月8日までに電話またはファクスで集団検診予約センター(☎0120-985-902 📠0120-931-869)へ。

### 【検査項目】

よかドック、がん検診(胃がん・子宮けいがん・乳がん・大腸がん・肺がん)、結核・肺がん検診、胃がんリスク検査

※対象者や料金など、詳しくはお問い合わせください。

📍区健康課 ☎831-4261 📠822-5844



## 区内のおすすめイベントを紹介

### 別府校区 けんこうラリー

午前9時に別府公民館に集合し、地下鉄や徒歩で移動した後、10時半ごろまでゆっくりウォーキングを行います。

<プログラム>

▷2月17日(日)=舞鶴公園へGO! ※保健師・運動指導士も参加します。

▷3月17日(日)=防塁(中央区~早良区)探索  
📍同校区自治協議会 ☎821-7489 📠821-2308 📅先着15人 📞電話またはファクスで同協議会へ。



## 快適な室内環境を作ろう! プロ直伝 空調家電メンテナンスセミナー

エアコンや加湿器等の空調家電の適切な使い方や手入れの方法を、掃除の専門家である株式会社サニクリーン九州の自見祥真さんから学びます。

📅2月27日(水)午後2時~3時半 📍保健所 区衛生課 ☎831-4219 📠843-2662 📅先着90人 📠無料 📞先着20人(1歳以上)。事前申し込みが必要。📍はがき(〒814-0103鳥飼五丁目2-25)、ファクス、メール(eisei.JWO@city.fukuoka.lg.jp)に氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数、託児希望の有無を書いて2月1日から20日(必着)までに同課へ。電話、来所でも可。

## 新米ママのにっこり子育て教室

親子遊びやベビーケア、病気や事故のホームケアなどについて学びます。

📅3月18日(月)午後1時半~3時半 📍保健所 区地域保健福祉課 ☎833-4113 📠822-2133 📍区内に住む平成30年11月~平成31年2月生まれの第1子と保護者 📅先着30組 📠無料 📅2月1日から3月8日午後5時までに電話またはファクスで同課へ。

「健康のカギは腸内環境」今日から始める腸活習慣をテーマに、腸内環境を大きく左右する食と生活習慣病との関係学びます。講師は中村

### 講演会 & ヘルシー和カフェ

定期的に健診を受け、日頃の生活習慣を見直して、健康な体づくりに取り組みましょう。

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、偏った食事や運動不足など、生活の乱れが積み重なって起こります。自覚症状が現れにくいいため、気付かないうちに悪化して、重大な疾患や合併症を引き起こすこともあります。

## 2月は生活習慣病予防月間 今月から始める健康づくり

学園大学短期大学部の内田和宏准教授です。

講演会終了後は、ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作ったランチを試食します。腸内環境改善に おすすめの食材を使ったメニューです。

📅2月28日(木)午前10時~午後0時半(講演会は午前10時~11時半) 📍保健所 📠200円(講演会のみ参加の場合は無料) 📅先着80人 📅2月1日午前9時から電話またはファクスに氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて区健康課へ。

### パネル展

区役所1階まちかど文化ひろばで、生活習慣病



昨年のパネル展

に関するパネル展を開催します。大人だけでなく子どもも気を付けたい生活習慣病予防のポイントの紹介や、健康食レシピの配布などもあります。



市健康づくりイメージキャラクターよかろーもん

## 市県民税の申告は2月13日(水)から

平成31年度の市県民税の申告は、2月13日(水)~3月15日(金)の午前9時~午後5時に区課税課で受け付けます(土・日曜日を除く)。

### 【申告が必要な人】

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。

### 【申告の必要がない人】

- 所得税の確定申告書を税務署に提出する人
- 給与所得のみで、勤務先から市に給与支払報告書が提出されている人
- 公的年金所得のみで、医療費控除や生命保険料控除などがいない人 ※個人年金は申告が必要です。

### 【申告に必要なもの】

- ▷身分証明書およびマイナンバーが確認できるもの ▷印鑑(朱肉を使うもの) ▷平成30年中の所得が分かる書類(給与・年金の源泉徴収票、営業等の収入や必要経費が分かる帳簿等) ▷各種控除に必要な書類(右表)

また、給与または年金所得のみで、確定申告により所得税が還付される人は、上記期間中に区課税課でも申告書が作成できます(確定申告については、本紙5面参照)。

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書類
勤労学生控除	在学証明書または学生証
医療費控除	医療費の明細書(セルフメディケーション税制の特例を受ける人はその関係書類)
社会保険料控除	国民年金、国民健康保険、介護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	保険会社からの控除証明書
地震保険料控除	
寄付金控除	寄付金受領証明書 ※ふるさと納税でワンストップ特例申請をした人でも申告書を提出する場合は必要

### 【問い合わせ先】

区課税課 ☎833-4031・833-4032 📠841-2145

## 国勢調査などの事務に関する嘱託員を募集します

- 募集人数: 1人
  - 任用期間: 4月1日~来年3月31日
  - 勤務時間: 週30時間
  - 報酬月額: 128,400円(平成30年度実績)
- 【募集案内・申込書の配布】  
1月30日(水)から区総務課、市役所1階情

報プラザで配布。市ホームページ(「福岡市 職員募集」で検索)にも掲載。

### 【申し込み】

持参か簡易書留(〒814-0192住所不要)で、申込書を2月13日(必着)までに同課へ。

📍区総務課 ☎833-4004 📠822-2142

## 2月28日(木)は固定資産税・都市計画税第4期の納期限です

市税の納付には便利な口座振替をご利用ください。コンビニエンスストアでも納めることができます。📍区納税課 ☎833-4026 📠841-2145

お知らせ・参加者募集