



# 中央区

※保健だよりは毎月15日号に掲載しています。

中央区役所 〒810-8622 中央区大名二丁目5-31

区役所代表電話 ☎714-2131

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 中央区」で検索するか右のコードから  
区フェイスブックページは「情報発信中央区」で検索



サザン通りの花壇

区の人口 199,412 人 (前月比 183 人増) (男 89,076 人 女 110,336 人) 世帯数 121,985 世帯 (前月比 59 世帯増) (平成31年1月1日現在推計)

☎=日時、開催日、期間 所=場所 受=受付時間 問=問い合わせ ☎=電話 F=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 家=ホームページ

## 区役所での市県民税の申告は2月18日(月)から

平成31年度市県民税の申告期間は2月18日(月)から3月15日(金)までです(土・日曜日を除く)。申告用紙は2月上旬に郵送します。窓口を持参するか郵送で申告してください。※本紙5面に関連記事あり。問区課税課 ☎718-1038 F714-4231

### ■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

▷所得税の確定申告をした人▷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(右表)を受ける人は申告が必要

### ■申告に必要なもの

- ①朱肉を使う印鑑
- ②マイナンバーカードか、通知カードと本人確認書類(運転免許証等)
- ③平成30年中の所得が分かる資料
- ④各種控除に必要な書類(右表参照)

### ■医療費控除(右表太枠内)

医療費控除を受ける人は、従来の医療費控除とセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)のどちらかを選択してください。「医療費控除の明細書」か「セルフメディケーション税制の明細書」の添付が必要です。領収書は添付不要ですが、5年間保存してください。

### ■各種控除と必要書類

控除名	必要な書類
雑損控除	災害・盗難の証明書と損害の明細書
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	
勤労学生控除	学生証または在学証明書
配偶者特別控除	配偶者の所得が分かる資料
寄付金税額控除	寄付金の領収書
従来の医療費控除	医療費控除の明細書、医療費通知(※1)
セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)	セルフメディケーション税制の明細書、健康の保持増進および疾病予防の取組書類(※2)

※1 健康保険組合等が発行する通知。添付した分の医療費については明細の記載省略可  
※2 予防接種、人間ドック、がん検診、定期健康診断等の領収書か結果通知表

## 2月は生活習慣病予防月間

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病は運動や食事、休養など生活習慣の影響で少しずつ進行する、自覚症状が出にくい病気です。下記の催しや健診を利用して予防しましょう。

### ○講演会「運動不足解消!～スロージョギング®で気軽に有酸素運動～」

会話が出来る速さでゆっくり走る「スロージョギング®」の方法や効果について、一般社団法人日本スロージョギング協会の佐藤紀子氏が実技を交えて話します。あまり運動をしていない人でも安心して取り組みます。昼食(健康弁当)付きです。問2月27日(水)午前10時半～午後0時半所あいれふ10階講堂(舞鶴二丁目)区内に住む人定先着50人料300円(健康弁当代)問2月4日(月)午前9時以降に区健康課(☎761-7340 F734-1690)へ。



### ○学生料理教室

「野菜をしっかり食べよう」をテーマに、日頃料理をしない人にも分かりやすく指導します。栄養についても学べます。問2月18日(月)午後6時～9時所あいれふ7階栄養学習室(舞鶴二丁目)区内在住または区内の大学、短大、専門学校などに通う学生定先着30人料無料問2月1日(金)午前9時から12日(火)午後5時までに区健康課(☎761-7340 F734-1690)へ。

### ○講座「こころの健康づくりセミナー～ストレスとうまく付き合おう～」

精神科医と臨床心理士を講師に迎え、うつ病の予防方法を学びます。所あいれふ7階第2研修室(舞鶴二丁目)問①2月5日(火)「生活習慣を見直してうつ予防」、②2月19日(火)「うつ病を予防するための認知行動療法」。各回午後1時半～3時半区内に住む人定先着50人料無料問電話で区健康課(☎761-7339 F734-1690)へ。

### ○託児付健診

無料で託児(生後6カ月から未就学児まで)が利用できる健診です。【健(検)診内容】特定健診、がん検診(乳がん、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸(けい)がん)、骨粗しょう症検査、胃がんリスク検査  
※乳がんと子宮頸(けい)がんは2年度に1回の受診。胃がんリスク検査は平成30年度中に35歳、40歳になる人のみ。その他対象年齢や健(検)診費用は問い合わせ先へ。  
問2月18日(月)午前8時半～10時半所あいれふ(舞鶴二丁目)問2月1日(金)までに集団健診予約センター(☎0120-985-902 F0120-931-869)へ健診を申し込み後、区健康課(☎761-7340 F734-1690)へ託児を予約。

参加しませんか

### 所得税の確定申告は西鉄ホールで

平成30年分の所得税や贈与税などの確定申告の受け付け・相談を行います。期間中、福岡税務署内での相談は行いません。申告書の作成は国税庁ホームページ(「確定申告」で検索)をご利用ください。

問2月18日(月)～3月15日(金)の午前9時～午後4時。※2月24日(日)、3月3日(日)を除き、土日休み。所西鉄ホール(天神二丁目ソラリアステージビル6階)問福岡税務署 ☎771-1151(自動音声案内) F411-0124(聴覚障がい者用)

### 公民館が動けば、地域が変わる 公民館じょいんとプロジェクト

12月8日に旧箕子小学校で、全長約30メートルのクジラが体育館内を泳ぎました=写真。ゴミ袋でできたクジラに空気が送られ、だんだんと浮き上がると館内は歓声に包まれました。

これは、今まで公民館や地域活動に縁がなかった人が参加するきっかけを作ろうと、公民館とNPO・企業等が行った「公民館じょいんとプロジェクト」の一つです。区はこれからも地域の「つながり作り」を支援していきます。問区地域支援課 ☎718-1062 F714-2141



お知らせ

### 安心子育て応援セミナー

赤ちゃんとの関わり方や成長について学び、保護者同士で交流しませんか。問2月18日(月)午後1時半～3時半所あいれふ6階作業療法室(舞鶴二丁目)区内に住む第1子の乳児(平成30年11月～平成31年1月生まれ)とその保護者定先着20組料無料問区地域保健福祉課 ☎718-1111 F734-1690



中央市民プール 〒810-0061 西公園14-30 ☎712-8090 F712-8298

### 節分・豆配り

施設利用者先着200人に節分豆を配布します(退館時)。問2月3日(日)午前9時から



### 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。詳しくは区保険年金課(☎718-1125 F725-2117)へ。