域

の健康づくりを応援する







博多区役所

〒812-8512 博多区博多駅前二丁目8-1

区役所代表電話 🏗 441-2131

博多区HP

博多区

ボランティアです。

イトになることができま

写真=を作りました。

ヘルスメイト養成教室」 区役所で開催している

習会を実施しました。

シピには栄養価も記載さ

参加者は「配られたレ

料理をテーマに定例学 昨年12月に区役所で正

人の会員が集い、

ヘルスメ

博多雑煮など=左上

ぶことができて良かった

れていました。

楽しく学

切さを伝える活動を行う

食生活や運動の大

区政情報や

が健康な毎日を過ごせる

改善推進員)

は、

関する知識を高めます。

楽しく美味しく

(食生活

教材を活用して食生活に

食は健康への第

員として、

活改善推進員協議会の会

観光情報

博多の魅力HP

博多の魅力は検索、

区の人口 255,807 人(前月比 53 人減) (男 123,432人 女 132,375人) 世帯数 **160,053 世帯**(前月比 62 世帯減) (令和5年1月1日現在推計)

掤 =日時、開催日、期間 励 =場所 閰 =問い合わせ 🕿 =電話 📔 =ファクス 闧 =対象 🎅 =定員 🕲 =料金、費用 醌 =託児 📵 =申し込み 闧 =持参 🖂 =メール 💵 =ホームページ

市県民税の申告は3月15日例まで

市県民税の申告を2月16日(水~3月15日 例の平日に、区課税課で受け付けます。

感染症対策のため、来場の際はマスク着用 と事前の検温をお願いします。オンラインや 郵送による申告書提出にもご協力ください。 ※本紙6面に関連記事。

また、さざんぴあ博多(南本町二丁目3-1)に臨時会場を下表の通り設けます。臨時 会場では、混雑緩和のため入場整理券を配布 します(来場者多数の場合は受け付けができ ないこともあります)。

開設時間:午前10時~午後4時

開設日	対象地区			
2/7(以)	相生町、井相田、浦田、金の隈、寿町、 三筑、昭南町、新和町、光丘町、南 八幡町、南本町			
2/8例	銀天町、東雲町、竹丘町、月隈、西 月隈、西春町、春町、東月隈、麦野、 立花寺			
2/9休	板付、那珂五・六丁目、元町、諸岡			

【市県民税の申告書の提出が必要な人】

令和5年1月1日現在、市内に住所があり 令和4年1月1日~12月31日に所得があっ 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・恩給などの公的年金の みの人 ※各種控除(年末調整済みのものを 除く)を受ける場合は申告が必要です。

【申告に必要なもの】

①マイナンバーカードまたは、番号が確認 できる書類と本人確認書類(運転免許証等) ②令和4年1月1日~12月31日の所得が分 かる書類(給与・年金の源泉徴収票か給与支 払証明書、営業等の収入や必要経費が分かる ものなど) ③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資料
	勤労学生控除	在学証明書または学生証
	医療費控除 ※①医療費控除制度と②セルフメディケーション税制のどちらかを選択	①医療費控除の明細書 ②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	休候去社がもの経際証明音

間区課税課 ☎419-1027 ■476-5188

公民館でのマイナンバーカード申請

区内の各公民館で、マイナンバーカードの 申請受け付けやマイナポイント申し込みのサ ポートを行います。※要予約。詳細は市ホー ムページ(「福岡市マイナンバーカード申請 出張サポート」で検索)で確認を。



アゴだしに丸餅、カツオ菜、ブリなどを入れ るのが博多雑煮の定番



エビ錦焼きにニンジンとパセリで彩りを

康づくりには、

ちろん、運動も大事です。 バランスの良い食事はも

9

ò

区健康課☎419

【問い合わせ先】

ルスメイトは運動普及

野菜を飾り切りし、 色

です」 インスタグラムに掲載 学習会の料理写真は と話しました。 (「博多区へ で検索)。

募集しています」 づくりに取り組んでい みなさんも私たちの活動 に参加して、 活動をしてくれる人も イトとして健康づくり また、 緒に健康 ヘルス き

元気に活動をしています。 「博多区では1 が

子さんは 45人のへ 協議会会長の原多

出来上がりました。

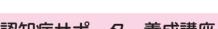
やかで華やかな料理

が

歴史を歩きながら学ぶこ とができます。 山笠や博多鉄道発祥の た博多の文化や

的に区内の名所を巡 営を行っています。 康増進を図ります。 「歩こう会」 0

和気あいあいと料理を学びます



間申市マイナンバーカード出張サポート受 付センター ☎260-3590 272-2312 (午前9時~午後6時) 💆 区内に住む人(住んでいる校区以 外でも申し込み可)※定員に達し た時点で受け付けを終了。



スマホは こちらから

子どもプラザサポーター養成講座

子どもプラザ(山王・博多南)で活動する ボランティアの養成講座です。

團2月22日似午前10時~午後12時半面博 多市民センター第1会議室(山王一丁目)圓 山王子どもプラザ ☎・12-6006 23子育 て支援に関心のある人屋先着10人圏無料目電 話か、ファクスに応募事項を書いて、2月1 日(水)午前10時以降に同プラザへ。

博多区役所市民課証明発行コーナー

区役所は月~金(祝日除く)に開庁してい ますが、区役所2階の同コーナーでは、土日 祝日も住民票の写しなどが取得できます。

間同コーナー ☎402-0799 **■**402-1190

市は新型コロナウイルスワクチン接種を 行っています。詳細については、本紙4 面をご覧ください。

認知症サポーター養成講座

認知症の人を地域で見守るため、その症状 や接し方について基本を学びます。

期2月28日似午後2時~3時半面さざん ぴあ博多第1会議室(南本町二丁目) 週区地 域保健福祉課 ☎419-1099 🖪402-1169 🖻 先着25人圏無料目電話か、ファクスに応募 事項を書いて2月1日 ※ 午前10 時以降に同

母子巡回健康相談

保健師・助産師等による身体測定や育児相 談です。

脚所下表の通り間区地域保健福祉課 ☎ 419-1100 ■402-1169 図妊産婦、乳幼児 とその保護者**殖**先着15組30人**里**電話か、 ファクスに参加者全員の応募事項を書いて2 月1日(水)午前9時半以降に同課へ。 日子健 康手帳、子どもの身の回りで必要な物

場所	実施日	実施時間
美野島公民館	2/13例	
三筑公民館	2/14(以)	13:30~
東吉塚会館	2/16休	13.30~
月隈公民館	2/17金	