



博多

博多区役所
〒812-8512
博多区博多駅前二丁目8-1
代表電話
☎441-2131

博多区HP
区政情報や
手続き案内

博多区 **検索**

博多の魅力HP
歴史や
観光情報

博多の魅力 **検索**

校区・地区HP
区内各校区・
地区の情報

しっとく博多 **検索**

区の人口 259,249 人 (前月比 78 人増) (男 124,971 人 女 134,278 人) 世帯数 163,407 世帯 (前月比 20 世帯減) (令和6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

ぐっすり眠って 生活習慣病を予防しよう

2月は生活習慣病予防月間です。睡眠不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクを高めます。質の良い睡眠をしっかりと取り、生活習慣病を予防しましょう。

●睡眠時間は足りていますか

日本人は世界でも睡眠時間が短いといわれています。睡眠不足は健康を損なうだけでなく、注意力や作業能率を低下させます。

夜に睡眠時間を十分確保できなかった場合は、午後の早い時間に15分程度の短い昼寝を取るのをおすすめです。眠気で生産性が落ちるのを避けられます。

●睡眠は長さだけでなく質も大切です

適正な睡眠の量は人それぞれ異なります。日中に眠気で困ることがなければ、睡眠時間は足りていると考えられます。

年を重ねるにつれ、必要な睡眠時間は一般的に短くなります。眠りが浅く夜中に何度も目が覚めてしまう人は、布団の中で過ごす時

間が長すぎる可能性があります。そんなときは眠たくなるまで布団に入らない「遅寝早起き」を試してみましょう。徐々に適切な睡眠時間に改善され、熟睡できるようになります。

睡眠に関する正しい知識を身に付け、睡眠の質を高めましょう。

📍区健康課 ☎419-1091 📠441-0057

質の良い睡眠を取るためのポイント

▷しっかりと朝食を取り、寝る前は間食を控え、体内時計を整えましょう。

▷夕方以降のカフェインの摂取や就寝前の飲酒・喫煙は控えましょう。

▷就寝1～2時間前に入浴し体を温め、リラックスできる衣服に着替えましょう。

▷布団の中にスマートフォンを持ち込まず、できるだけ暗くして眠りましょう。

市県民税の申告は3月15日(金)まで

市県民税の申告を2月16日(金)～3月15日(金)の平日に区課税課で受け付けます。期間中は窓口が大変混雑しますので、オンラインや郵送による申告をおすすめです。

※本紙4面に関連記事。

また、さざんぴあ博多(南本町二丁目3-1)に下表の通り臨時会場を設けます。

開設時間：午前10時～午後4時

開設日	対象地区
2/7(水)	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(木)	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(金)	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6年1月1日現在、市内に住所があり、令和5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、個人番号が分かる書類と本人確認書類(運転免許証等)
- ②令和5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	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	

📍区課税課 ☎419-1027 📠476-5188

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。📅2月21日(水)午前10時～正午📍博多市民センター第1会議室(山王一丁目)📍山王子どもプラザ ☎📠472-6006・博多南子どもプラザ ☎📠592-9711👤子育て支援に関心のある人📄先着20人📄無料📅2月1日(木)午前10時以降に電話で問い合わせ先へ。



母子巡回健康相談

身体測定や育児相談を行います。📍📍下表の通り📍区地域保健福祉課 ☎419-1100 📠402-1169👤妊産婦、乳幼児とその保護者📄不要📄母子健康手帳・バスタオル

場所	実施日	受付時間
板付北公民館	2/13(火)	13:30～14:00
月隈公民館	2/14(水)	13:30～14:00
堅粕公民館	2/16(金)	9:30～10:00
吉塚会館	2/16(金)	13:30～14:00
美野島公民館	2/19(月)	13:30～14:00
東光会館	2/29(木)	13:30～14:00

公民館でマイナンバーカード申請

公民館でマイナンバーカードの申請ができます。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)でご確認ください。📍市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター ☎600-2402 📠06-7664-9531(午前9時～午後6時)📍区内に住む人

認知症サポーター養成講座

認知症の人やその家族を温かく見守るために必要な知識を学びます。📅2月27日(火)午後2時～3時30分📍さざんぴあ博多(南本町二丁目)📍区地域保健福祉課 ☎419-1099 📠402-1169📄先着25人 ※区内在住の人優先📄無料📅2月1日(木)午前10時以降に区ホームページ(「博多区 認知症サポーター」で検索)から申し込むか、電話かファクスで問い合わせ先へ。



地域包括ケアシステムフォーラム

より自分らしく生きるための終活をテーマに、講演会や介護予防運動講座を開催します。詳細は区ホームページ(「博多区地域包括ケアシステムフォーラム」で検索)でご確認を。📅3月9日(土)午後2時～4時📍福岡商工会議所(博多駅前二丁目)📄先着120人📄無料📍市医師会医療介護推進課 ☎852-1527 📠852-1510📅2月1日(木)以降に区ホームページから申し込むか、電話かファクスで問い合わせ先へ。



ピークアボディ測定会

センサーカメラで体の歪みを測定します。📅2月21日(水)午前10時～午後6時(1人20分)📍博多体育館(山王一丁目) ☎481-0301 📠481-0302📄先着20人📄1,700円📄同館窓口か電話で受け付け。受付期間はホームページ(「博多体育館」で検索)で確認するか、同館に問い合わせを。

博多消防少年団 団員募集

防災についての学習や社会奉仕などを行う仲間を募集します。入団金と月々の団費あり。対象地域など詳しくは問い合わせ先へ連絡を。📍区内の小学4～6年生📍博多消防署予防課 ☎475-0119 📠475-0219

