



博多区役所
〒812-8512 博多区博多駅前二丁目9-3
区役所代表電話 ☎ 441-2131



区の人口 245,437人 (前月比8人増) (男 117,176人 女 128,261人) 世帯数 155,317世帯 (前月比25世帯増) (令和2年9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 ㊟=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 電=メール 頁=ホームページ

お知らせ

区役所へ行かずに公民館などでマイナンバーカードが申請できます

公民館や市民センターで、マイナンバーカードの申請受け付けや申請用写真撮影などを行います(要予約)。区役所に行かなくても手続きでき、カードは後日郵送で自宅に届きます。日曜日に実施する会場もあるのでご利用ください。詳細は市ホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)に掲載しています。

福岡市マイナンバーカード申請予約センター ☎0570-07-0178(午前9時~午後5時) ☎716-1522



母子巡回健康相談

新型コロナウイルス感染症対策のため、事前予約をお願いします。

【内容】身体測定、全身観察、育児相談
場所 下表の通り 区地域保健福祉課 ☎419-1100 ☎441-0057 妊産婦、乳幼児とその保護者(乳幼児1人に対し保護者1人)
定 各回先着15組 無料 ☎2月1日(月)午前9時半以降に電話かファクスで同課へ ☎母子健康手帳

Table with 3 columns: 場所 (那珂南会館, 席田公民館, 東吉塚会館), 実施日 (2/16(火), 2/17(水), 2/18(木)), 実施時間 (13:30~)

参加募集 ※応募事項は15面の申し込み方法参照

ボランティア活動のためのオンライン会議入門講座

オンライン会議の仕方や心得を学びます。
期 2月16日(火)、22日(月)午前9時半~正午
所 区保健福祉センター 区社協事務所 ☎436-3651 ☎436-3652 区内に住み、受講後にボランティア活動を希望する人(50歳以上優先) 定15人(抽選) 料無料 ☎電話かファクス、メール(hakataku@fukuoka-shakyo.or.jp)に応募事項を書いて2月10日(必着)までに同事務所へ。 ☎パソコン(マイク、スピーカー、カメラ付き)またはスマートフォンとイヤホン

子育てサポーター養成講座

「山王子どもプラザ」や「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。
期 2月24日(水)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 子育て支援に関心のある人 定先着20人 料無料 ☎電話かファクス、はがき(〒812-0015住所不要)に応募事項を書いて、2月1日(月)午前10時以降に同プラザへ。



食事
インスタント食品や脂っこい料理など、栄養の偏った食事を続けることは、肥満や糖尿病などの要因になります。米や肉・魚、野菜など「主食・主菜・副菜」がそろった栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。
おすすめ料理の一つは、博多の郷土料理「がめ煮」の写真です。がめ煮には、ビタミンや食物繊維が豊富な野菜がふんだんに使われています。食材からだしをとる



など、素材本来のうま味を生かして塩分量を控えめにし、病気のリスク軽減につなげましょう。
区ホームページ(福岡市ふるさとの味)で検索
では、栄養バランスの取れた郷土料理を紹介しています。こちらから

運動
コロナ禍で外出の機会が減ると、運動不足になりがちです。生活習慣病予防のために「おうち時間」を活用して体を動かしましょう。
市ホームページ(福岡市みんなのでよかトレ)で検索)では、ストレッチ運動などの動画を紹介しています。家事や仕事の合間に、気軽に運動を始めませんか。



2月は生活習慣病予防月間
健康的な「おうち時間」を



市健康づくりイメージキャラクター よかるーもん

よかドック(特定健診)を受けましょう
市は、市国民健康保険に加入している40~74歳の人を対象に「よかドック」を実施しています。血液検査など1万円程度の検査が500円で受けられます。生活習慣病の早期発見のため、年に1度は受診しましょう。よかドックご案内センター(☎711-4826 ☎733-5756)で受診できる医療機関をご案内します(予約は直接医療機関へ)。
さざんぴあ博多(南本町二丁目)でも健診を実施しています。詳しくは、ホームページ(けんしんナビ)で検索に掲載しています。
区健康課 ☎419-1091 ☎441-0057

市県民税の申告は3月15日(月)まで

市県民税の申告を2月16日(火)~3月15日(月)の平日に区課税課で受け付けます。また、下表の通り臨時会場を設けます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、来場の際はマスク着用と事前の検温をお願いします。また、郵送での申告書提出にもご協力ください。

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

Table with 2 columns: 開設日 (2/3(水), 2/4(木), 2/5(金)), 対象地区 (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, 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, 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3年1月1日現在市内に住所があり、令和2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(下表)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か、番号確認書類と本人確認書類(運転免許証等)②朱肉を使う印鑑③令和2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帳簿など)④各種控除に必要な書類(下表)

Table with 2 columns: 主な各種控除 (配偶者特別控除, 勤労学生控除, 医療費控除, 社会保険料控除, 生命保険料控除, 地震保険料控除), 必要書類 (配偶者の所得が分かる資料, 在学証明書または学生証, 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), 保険会社からの控除証明書)

区課税課 ☎419-1027 ☎476-5188

※所得税、確定申告については、本紙5面の関連記事をご覧ください。