



城南区

区のマーク

※健康だよりは毎月15日号に掲載



油山市民の森

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・祝休日・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「ニッコリン」

区の人口 132,648 人 (前月比 23 人増) (男 62,339 人 女 70,309 人) 世帯数 67,583 世帯 (前月比 17 世帯増) (令和元年12月1日現在推計)

期=日時、開催日、期間 所=場所 問=問い合わせ た=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 邏=メール HP=ホームページ

市県民税の申告は
2月12日(水)から

令和2年度の市県民税の申告は、2月12日(水)~3月16日(月)の午前9時~午後5時に区課税課で受け付けます(土・日曜・祝休日を除く)。

【申告が必要な人】

令和2年1月1日現在市内に住所があり、昨年1月1日~12月31日に所得があった人。ただし、次の人に除く。△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)

○昨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(下表)

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 F 841-2145

城南市民センターの駐車場が
5月1日から有料になります

施設利用者は入庫から60分まで無料です。60分を超える120分までは200円、120分を超えると300円です(市内在住で療育手帳や身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳を持っている人は全額免除)。※施設利用者以外は60分ごとに500円です。

福岡市公民館支援課 ☎711-4654 F 733-5595

3月2日(月)は固定資産税・都市計画税
第4期の納期限です

福岡
100
2月は生活習慣病予防月間
生活習慣を見直そう

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る生活習慣病は、自覚症状が現れにくく、放置していると悪化して重大な病気を引き起こす場合があります。定期的に健診を受け、日々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。

★運動+ヘルシー和カフェ

「今日から始める筋肉づくり」をテーマに、日々の生活の中で無理せず続けられる運動について学びます。講師は健康科学研究所の松原建史さんです。

運動終了後は、ヘルスマイト(食生活改善推進員)が作った、良質なたんぱく質を多く含むヘルシーランチを試食します。

期 2月26日(水)午前10時半~午後0時半(運動は午前10時半~11時半)所 保健所 定先着60人料 200円(運動のみ参加の場合は無料)

日 2月3日午前9時半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

2月3日(月)~21日(金)に、区役所1階まちかど文化ひろばで生活習慣病に関するパネル展を開催します。生活習慣病の予防に役立つ資料やレシピの配布もあります。

福岡市健康課 ☎831-4261 F 822-5844

プロ直伝! 空調家電お手入れ講座
~快適で安全な室内環境を作ろう!~

エアコンや加湿器などの適切な手入れ方法等について、空調家電の専門家であるパナソニック株式会社ライフソリューションズ社の財木昭収さんから学びます。

期 2月25日(火)午後2時~3時半所 保健所 福岡市衛生課 ☎831-4219 F 843-2662定先着90人料 無料託先着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3日から18日(必着)までに同課へ。電話、来所でも可。

家族介護者カフェ

介護に関する情報交換や相談ができます。介護経験者も参加します。

期 3月6日(金)午後1時~3時所 保健所 福岡市社会福祉協議会 ☎832-6427 F 832-6428対家族を介護している人定先着10人料無料申 3月5日までに電話かファクスに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて同協議会へ。

よかドック通信 第13回



生活習慣病で通院中だけど、よかドックは受けられるの?

ばちゃろーもん

「よかドック」は市内約600カ所の医療機関で受診できます。通院中の人も受診できるので、かかりつけ医で受診が可能かどうかをホームページ(「福岡市 けんしんナビ」で検索)でご確認ください。右記コードからもアクセスできます。



人間ドックを自己負担で受診した人は、クオカードがもらえるかも!



40~74歳の市国民健康保険加入者で、「よかドック」を受けず、人間ドックの検査項目が「よかドック」の検査項目を満たす人は、人間ドックの結果データの提供にぜひご協力ください。提供者には500円分のクオカードを差し上げます。提供方法や条件など詳しくは、よかドックご案内センター(☎711-4826 F 733-5756)へお問い合わせください。

福岡市健康課 ☎831-4261 F 822-5844

健康川柳

長
秘
生
扶
つき
よ
か
な
あ
ド
ツ
に
ク

競泳元オリンピック日本代表
石橋千彰さんと泳ごう

競泳元オリンピック日本代表の石橋千彰さんからクロールの泳ぎ方を学びます。

期 3月7日(土)午後2時~4時所 福岡市城南市民プール ☎863-7098 F 863-7198対 定身長135cm以上で25mを泳げる小中学生15人と25mを泳げる高校生以上15人(申し込み多数の場合は抽選)料 1,000円申 来所か往復はがき(〒814-0142片江一丁目5-1)にイベント名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号を書いて、2月20日(必着)までに同プールへ。※来所して申し込む場合は、返信用はがき代として63円が必要。

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。

期 3月23日(月)午後1時半~3時※3時以降に個別相談を行います所 保健所 福岡市地域保健福祉課 ☎833-4113 F 822-2133対 区内に住む令和元年1月~令和2年2月生まれの第1子と保護者定先着30組料 無料申 2月3日~3月13日午後5時に電話またはファクスで同課へ。区ホームページ(「福岡市 新米ママ」で検索)でも受け付けます。

市税はコンビニエンスストアでも納めることができます。便利な口座振替もご利用ください。福岡市納税課 ☎833-4026 F 841-2145