博多

区のマーク

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　しっとく博多区　検索

区の人口 262,864人（前月比３人減）（男 126,823人　女 136,041人）　世帯数 167,358世帯（前月比９世帯減）（令和７年１月１日現在推計）

期＝日時、開催日、期間　所＝場所　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　✉＝メール　HP＝ホームページ

見つけよう 栄養バランスの良い食事の取り方

２月は生活習慣病予防月間です。生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が主な原因となって引き起こされる病気の総称です。生活習慣病を予防するために、食生活を整えましょう。

●バランスの良い食事が健康な体の土台

私たちの体は、私たちが食べた物でつくられています。１日３食、主食（エネルギー源になる料理）・主菜（たんぱく質を多く含む料理）・副菜（ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む料理）を組み合わせて食事を取りましょう。

●塩分はほどほどに

塩分を取りすぎると、血圧が上がり循環器疾患のリスクが高まります。また、胃がんのリスクも上昇します。外食や加工食品を控え、低塩の調味料を使用するなど、できることから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣らしていきましょう。

●「スマソる？レシピ」コラボ けんこうランチ会

減塩のこつを紹介します

ヘルスメイト（食生活改善の活動を行うボランティア）が準備した、ちょうど良い塩加減のランチを食べながら、減塩レシピやバランスの良い食事について学びます。また、１日に必要な野菜の計量体験や、持参した家庭の味噌汁の塩分測定なども行います。

期２月28日㈮午後０時30分～２時所区役所５階指導室１・２対区内に住む人定先着50人料無料申２月３日㈪午前10時から電話またはファクスに**本紙15面**の応募事項を記入し問い合わせ先へ。問区健康づくり実行委員会 ☎419-1091 F441-0057

母子巡回健康相談

保健師や助産師などが乳幼児の身体測定、育児相談を行います。

期所下表の通り問区地域保健福祉課 ☎419-1100 F402-1169対妊産婦、乳幼児とその保護者申不要持母子健康手帳、バスタオルなど子どもの身の回りの物

場所	実施日	実施時間
月隈公民館	２/12㈬	13:30～14:00
板付会館	２/13㈭	13:30～14:00
御供所公民館	２/17㈪	9:30～10:00
美野島公民館	２/17㈪	13:30～14:00
弥生公民館	２/18㈫	13:30～14:00
東住吉公民館	２/21㈮	13:30～14:00

公民館でマイナンバーカード申請

区内の公民館でマイナンバーカードの申請を受け付けます（要予約）。公民館で申請すると、後日自宅に届くので便利です。また、カードを持っている人を対象に、マイナ保険証の利用申し込みなどのサポートも行います（予約不要）。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。

問申市マイナンバーカード総合コールセンター ☎600-2402 F06-7664-9531（午前９時～午後６時）対区内に住む人料無料

公民館	開催日	時間	予約期間
冷泉	２/12㈬	14:00～16:00	～２/５㈬
東吉塚	２/26㈬	10:00～12:00	～２/19㈬
月隈	２/26㈬	14:00～16:00	～２/19㈬
東光	２/28㈮	10:00～12:00	～２/24㈪･休
吉塚	２/28㈮	14:00～16:00	～２/24㈪･休

地域包括ケアシステムフォーラム

災害が在宅医療に及ぼす影響について知ることのできる講演会です。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）で確認を。期３月15日㈯午後２時～４時所福岡商工会議所（博多駅前二丁目）問市医師会医療介護推進課 ☎852-1527 F852-1510定先着150人料無料申２月１日㈯以降に下記コードから申し込むか、メール（suishinshitsu@city.fukuoka.med.or.jp）または電話、ファクスで問い合わせ先へ。

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。期２月27日㈭午前10時～午後０時30分所博多市民センター第１会議室（山王一丁目）問山王子どもプラザ ☎F472-6006対子育て支援に関心のある人定先着10人料無料申２月３日㈪午前10時以降に、電話またはファクスに**本紙15面**の応募事項を記入し同施設へ。

体のゆがみ・歩行姿勢測定会

センサーカメラで体のゆがみ・歩行姿勢を測定します。期２月19日㈬午前10時～午後６時（１人20分）所問博多体育館（山王一丁目）☎481-0301 F481-0302定先着20人料2,000円申２月１日㈯正午以降に同体育館窓口か電話で受け付け。詳細は、ホームページ（「博多体育館」で検索）で確認するか、同体育館に問い合わせを。

市県民税の申告は３月17日㈪まで

市県民税の申告を２月17日㈪～３月17日㈪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勧めします。**※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）に下表のとお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
２/５㈬	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
２/６㈭	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
２/７㈮	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７年１月１日現在、市内に住所があり、令和６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６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 地震保険料控除	保険会社からの控除証明書

問区課税課 ☎419-1027 F476-5188

博多消防少年団 団員募集

ファイ太くん

防災についての学習や社会奉仕などを行う団員を募集します。消防出初（でぞめ）式などの行事に参加できます。入団金と月々の団費が必要です。詳しくは問い合わせ先へ。対区内の小学４～６年生問博多消防署予防課 ☎475-0119

博多市民プール 休館のお知らせ

工事のため、２月12日㈬～14日㈮まで臨時休館します。詳しくは、ホームページ（「博多市民プール」で検索）か問い合わせ先まで。☎473-8855 F473-8856