

# 健康特集

## ～松田教授の「メタボ対策」～

No.3

### ウォーキングのすすめ ～1週間に7万歩を目指して～

産業医科大学公衆衛生学教室 教授 松田 晋哉



今回は健康的にやせるための「定番」と言ってもよいウォーキングについて説明したいと思います。ウォーキングは有酸素運動の代表的なものです。体に酸素を十分とりこむことで、糖や脂肪の代謝が改善され、動脈硬化の予防につながります。また、持久力の改善や骨を強くする、さらには脳の活性化やストレス解消などの効果があります。

前回1日200キロカロリーを目安に多めに消費する(=体を動かす)あるいは少なめにカロリーをとる(=食べる量を減らす)ことを説明しました。それでは200キロカロリーのウォーキングとはどのくらいなのでしょう？普通に歩くとだいたい1時間歩くことで200キロカロリーになります。しかしながら、普段から歩く習慣がない人にとって、これはなかなか大変です。普段歩いていない人がいきなり1時間歩けば、おそらく腰や膝、筋肉を痛めてしまい逆効果です。以下で主な注意点を紹介します。

#### 1. 自分を知る

まずは自分の現状を知ることから始めましょう。そのためには万歩計があったほうが便利です。安いものはホームセンターなどで500円程度で売っているはずですが、1日に2千歩しか歩いていない人がいきなり1万歩も歩いてはいけません。歩数は徐々に増やしていきましょう。

#### 2. 準備をしっかり

たかが「歩くこと」となめてはいけません。歩き始める前にはしっかり準備体操をしてください。ラジオ体操などで、10分程度体をほぐすとよいでしょう。特に下半身のストレッチは重要です。それから靴は大丈夫ですか？自分の足にあった「ウォーキングに最適な靴」をはいてください。アスファルトの道路を歩く動作は膝や腰に結構な衝撃を与えます。それを吸収する「ウォーキングに最適な靴」をはくことで「けが」の防止になります。服装はどうでしょうか。基本は「厚すぎず、薄すぎず」です。膝・腰のつけねそして肩が動きやすいものがよいでしょう。それから水分補給も十分に行ってください。

#### 3. 無理はしない

体調が悪い時は無理に歩く必要はありません。休んでもいいし、いつもより短めで終わってもいいでしょう。1日1万歩と決めて、それを守ろうとする意志の強さは大事です。しかし、無理をすると後で体に影響が出ます。歩行は貯金がききます。1週間で7万歩を目安に、のんびりとやりましょう。

#### 4. 安全な時間帯と道を選ぶ

ウォーキング中に車にはねられる事故の多くは、朝早くや夜の暗い時間帯で起こっています。明るい時間帯に安全な道を歩くことをお勧めします(ただし、夏の昼間は避けてください)。

- 1時間歩いて200キロカロリー消費
- 動脈硬化予防
- 持久力の改善や骨を強くする
- 脳の活性化やストレス解消



## 子育て支援センター(たいへいの里内)だより

子育て支援センターで楽しく子育てのことおしゃべりしませんか。イベントも用意していますので遊びに来てください。

■ 開所日時 火～土曜日 9:00～17:00(祝日は休館日です)

2月のイベント情報 ※時間はいずれも10:30から11:30です。

4日 だっこぎゅうのおはなし パート2  
赤ちゃんとお絵かきを一緒に楽しみましょう。

25日 手づくりおもちゃ パート2  
音が出る、かわいいタオルうさぎを作ります。

18日 赤ちゃん子どもへの救急法講習会  
大切な家族を守るため、また友人知人家族の緊急時にも手を貸せるようになります。

※当センターでは、託児をしてくださる方を募集しています。興味を持たれた方はお問い合わせください。

● お問い合わせ先 大平支所 総合窓口課 TEL 72-2111 子育て支援センター TEL 72-3130



## 参加者募集

## “初めての野菜づくり体験講座”



上毛町農業振興連絡協議会主催の野菜づくり体験講座を行います。野菜づくりに興味はあるけど全くの初心者の方、小さいお子さん連れの若いご夫婦など、農家の方以外も大歓迎です。旬の野菜の植え付けから収穫までをみんなで一緒に楽しく体験しませんか？

### ■内容

じゃがいもやかぼちゃなどの植え付けから収穫までを行います。また、プランターを利用した小松菜づくりなども計画しています。9月頃まで数回の作業を予定しています。

※具体的なスケジュールについてはお問い合わせいただいた際に別途お知らせします。

■日時 3月6日(土)13:00～

■集合場所 たいへいの里

■参加費 無料 ■募集人数 30名

■申込方法 2月23日(火)までに電話でお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先

産業振興課 農政係 TEL 72-3111(内線182)

## 健康福祉課だより

### 健康づくり講演会開催のご案内

元気で健やかに、いきいきとした生活を送ることはみんなの願いです。日々の生活習慣の積み重ねが、思わぬ病気につながっていくことを皆さんご存じですか。

生活習慣病についての理解を深め、予防と改善に役立てていただくため、次のとおり講演会を開催します。お気軽にご参加ください。

■日時 2月27日(土)10:00～11:30

■場所 げんきの杜 視聴覚室(入場無料)

■演題 「上毛町民の健康状態と今後の健康づくりについて」  
～今日から始める健康習慣～

■講師 産業医科大学公衆衛生学教室教授 松田晋哉氏

■申込方法 2月24日(水)までに電話等でお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線162)



### 肝臓機能障害による 身体障害者手帳を交付します

平成22年4月1日から身体障害者手帳に「肝臓機能障害」が追加されます。指定医師の診断を受け、県の審査の結果、認定基準をみとす方には身体障害者手帳が交付されます。

申請受付は2月1日から役場健康福祉課で開始します。

#### ■対象者

- 認定基準に該当する肝臓機能障害のある方
- 肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方

●問い合わせ先

健康福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線167)

### 腎臓病講演会開催のご案内

日本の腎臓病患者は年々増加しています。腎臓病についての理解を深め、予防と改善に役立てていただくため、京葉保健福祉環境事務所と上毛町の共催による講演会を次のとおり開催します。お気軽にご参加ください。

■日時 3月13日(土)14:00～16:00

■場所 げんきの杜 視聴覚室(入場無料)

■講師 腎臓内科専門医(あないクリニック院長) 穴井博史氏  
管理栄養士(社会保険田川病院栄養課長) 青木哲美氏

■申込方法 3月10日(水)までに電話等でお申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係 TEL 72-3111(内線162)



## 申告受付日程(確定申告・住民税申告・国民健康保険税申告)

※申告受付は、確定申告・住民税申告等の区分けはありません。  
 ○時間帯によっては混雑が予想されますので、時間に余裕をもって来場ください。  
 ※2月22日・26日及び3月10日の午後の受付は、会場移動日となりますのでなるべくお早めにご来場下さい。

受付月日	曜日	8:30~12:00	13:00~16:30	会場
2月 16日	火	西友枝 1区・2区	西友枝 3区・4区	たいいひの里 (研修室)
17日	水	東上(三田上り・大地原〜大桐)	東上(峰・森・有田)	
18日	木	東下(中村・下村)	東下(野間・小山田)	
19日	金	土佐井(東・西・一ノ瀬)	土佐井(中・新谷)	
22日	月	土佐井(下田井)	友枝地区で申告未済の方	
23日	火	原井・有野	百留・上唐原(桐屋・築丸)	唐原 コミュニティセンター
24日	水	上唐原(重吉・保木ノ上・水出)	上唐原(寺小路)	
25日	木	下唐原(川ノ上・宮本・小路・馬場)	下唐原(上野地・下野地)	
26日	金	下唐原(小池・その他の下唐原地区)	唐原地区で申告未済の方	
3月 1日	月	矢方	緒方	げんきの村 (研修室)
2日	火	成恒下	成恒上	
3日	水	安雲西	安雲東	
4日	木	尻高下ノ上・下ノ下	尻高上・中	
5日	金	大ノ瀬	八ッ並	
8日	月	中村	吉岡	
9日	火	松本	西区	
10日	水	東区	げんきの社会福祉対象地区の方で 申告未済の方	
11日	木	宇野垂水	垂水上区	
12日	金	垂水中区	垂水下区	上毛町役場 (2階 大会議室)
15日	月	申告未済の方(全地区対象)	申告未済の方(全地区対象)	

### 住宅特定改修特別税額控除と住宅耐震改修特別控除

次の要件にあてはまる場合、住宅ローンがなくても控除が受けられる場合があります。  
 詳しくは、行橋税務署又は役場税務課までお尋ね下さい。

#### ■住宅特定改修特別税額控除

- バリアフリー改修促進税制
- ①バリアフリー改修工事を含む増改築等
- ②床面積50㎡以上
- ③工事費30万円以上(公的補助金を除く)
- ④居住者要件あり
- ⑤証明書 要

- 省エネ改修促進税制
- ①省エネ改築工事を含む増改築等  
意の二重化等必須工事あり
- ②床面積50㎡以上
- ③工事費30万円以上
- ④証明書 要

#### ■住宅耐震改修特別控除

昭和56年5月31日以前の建物で、現行の耐震基準に対応していない住宅の耐震改修工事

控除額 工事費と標準的な工事費のいずれか少ない方の10%

#### 行橋税務署からのお知らせ!

申告と納税は、  
 所得税 3月15日(月) 個人事業者の消費税及び地方消費税 3月31日(水)

#### ☆納税は口座振替で、還付の受取は口座振り込みで

期限内に申告と納税をお済ませ下さい。期限を過ぎますと加算税、延滞税がかかる場合があります。  
 なお、納税や還付の受け取りには安全で便利な口座振替又は口座振込みをご利用下さい。  
 ※ 初めて口座振替により納税される方は、振替依頼書の提出が必要です。

■振替納税をご利用の方の振替納付日は、所得税 4月22日(木) 消費税及び地方消費税 4月27日(火)です。

●問い合わせ先 税務課 TEL 72-3111(内線133) 行橋税務署 TEL 0930-23-0582



## 所得税の確定申告は3月15日(月)まで 確定申告は正しくお早めに!

商売や事業を営んでいる人、給与以外に収入のあるサラリーマン等にとって、所得税の確定申告は、昨年1年間の総決算です。本年の所得税の確定申告は、2月16日(火)から3月15日(月)までとなっています。  
 間近になってあわてないでむよう、今から必要書類、帳簿を整理しておきましょう。

### 所得税の確定申告が必要な人

#### ●一般の人(商業、工業、医業、農業、漁業等)

- ・事業所得(営業、農業等)・不動産所得等がある人
- ・一時所得等の所得がある人

平成21年中の各種所得金額の合計額が基礎控除その他の所得控除の合計額を超える人は確定申告する必要があります。

#### ●給与所得者の場合

給与所得者の場合には、勤務先で年末調整により所得税の精算をするのが通常ですから大部分の人は確定申告をする必要はありません。しかし次のような人は確定申告をしなければなりません。

- イ. 年末調整をしていない人
- ロ. 年間の給与収入が2,000万円を超える人
- ハ. 給与所得や退職所得以外の所得の合計額が20万円を超える人
- ニ. 給与を2カ所以上からもらっている人(主たる給与以外の給与収入が20万円未満の場合)

#### ●生命保険契約・損害保険契約が満期となった人は、ご注意ください!

生命保険契約等に基づいて支払を受ける一時金、又は、損害保険契約等に基づく満期返戻金は、その受取金から保険料掛金を差し引いた金額が一時所得の対象となります。  
 また、生命保険契約等に基づく年金については、雑所得の対象となります。

### 次のような場合は確定申告をすれば納めた税金が還付されることもあります。

確定申告をしなくてもよい場合でも、源泉徴収された税金や予定納税した税金が納めすぎの場合は、還付申告することができます。次にあてはまる人は、税金が納めすぎとなっている場合が多いので、よく調べて納めすぎとなった税金の払い戻しを受けるようにして下さい。

- ①源泉徴収された利子・配当や原稿料等の収入が少額で、しかもその他の所得もあまり多くない人
- ②雑損控除、医療費控除、寄附金控除、住宅借入金等特別控除等を受けることのできる人

- 雑損控除 災害・盗難等により生活資産の損失額が一定金額を超える場合(保険金等の補填金は、損失額から控除されます。)
- 医療費控除 1年間に支払った医療費が一定金額を超える場合(生命保険・高額療養費の補填金は、医療費から控除されます。)
- 寄附金控除 国・地方公共団体・日本赤十字社等に一定以上寄附された人(5,000円以上から適用)
- 住宅借入金等特別控除 融資を受けて居住用家屋等を新築・増改築・購入等した場合、一定要件を満たせば住宅借入金等特別控除を受けることができます。

- ③給与所得者で年の途中で退職し、その後就職しなかったため年末調整を受けなかった人
- ④予定納税をしたが、確定申告の必要がなくなった人

### 所得税の確定申告に必要なもの

- ①税務署から申告書が届いた人は、その「申告書」
- ②印鑑
- ③給与・年金等がある人は、「源泉徴収票」
- ④その他、収入金額等を確認できる書類
- ⑤生命保険料控除・地震保険料控除のある人は「支払保険料の証明書」
- ⑥社会保険料控除(国民健康保険税・国民年金掛金等)のある人は、その領収書または納付(税)証明書
- ⑦その他、控除に必要な書類
- ⑧還付の場合、本人名義の預金通帳(口座番号)
- ⑨申告納税の場合、税務署に口座引落の登録のない人は、引落口座の通帳と届出印

### 住民税(国民健康保険税)の申告が必要な人

#### ○確定申告は要しないが一定以上の所得のある人

※年末調整済の給与所得者で他の所得がない方は、申告は不要です。  
 ※年末調整済の給与所得者で他の所得がある方は、その金額が20万円未満でも申告が必要です。

**ご注意ください** ○国民健康保険の加入者は、収入がなくても、申告が必要です  
 (この申告をしないと保険料の軽減判定や高額療養費の支給判定等で不利となる場合があります。)



## 特別障害給付金の経過措置が間もなく終了となります

### 【特別障害給付金とは】

○国民年金の任意加入期間に加入しなかったことにより障害基礎年金等を受給していない障がい者の方に対して、国民年金制度の発展過程において生じた特別な事情による福祉的措置として「特別障害給付金制度」が平成17年4月に創設されました。

○「特別障害給付金」は原則として、65歳に達する日の前日までに請求していただく必要がありますが、以下の経過措置が設けられており、65歳以上の方も請求が可能です。経過措置は間もなく終了となりますので、請求もれのないようお願いします。

### 【経過措置】

- 1 施行日(平成17年4月1日)において既に65歳になっていた方  
施行日において既に65歳以上であった特定障害者の方は、経過措置として施行日から5年以内(平成22年3月31日まで)に請求をしていただくことができます。
- 2 施行日(平成17年4月1日)後間もなく65歳になった方  
施行日には65歳未満で施行日後間もなく65歳となった方であっても、年齢に応じて一定の期間は請求を行える経過措置が設けられています。

昭和15年4月3日～昭和16年4月2日生まれ(平成17年度に65歳)	65歳到達日から5年以内に請求
昭和16年4月3日～昭和17年4月2日生まれ(平成18年度に65歳)	65歳到達日から4年以内に請求
昭和17年4月3日～昭和18年4月2日生まれ(平成19年度に65歳)	65歳到達日から3年以内に請求
昭和18年4月3日～昭和19年4月2日生まれ(平成20年度に65歳)	65歳到達日から2年以内に請求
昭和19年4月3日～昭和20年4月2日生まれ(平成21年度に65歳)	65歳到達日から1年以内に請求

### ■支給の対象となる方

- (1)平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生
- (2)昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった被用者(厚生年金、共済組合等の加入者)の配偶者であって、当時、任意加入していなかった期間内に初診日があり、現在、障害基礎年金1級、2級相当の障がい者に該当する方。ただし、65歳に達する日の前日までに当該障がい状態に該当された方に限られます。

※その他に請求要件がありますので、詳細については問い合わせ先へお尋ねください。

請求の窓口は、役場住民課です。

なお、特別障害給付金の支給に関する事務は、年金事務所で行います。

- 問い合わせ先 役場住民課 72-3111(内線142)  
小倉南年金事務所 093-471-8869

## 平成22年度築城基地モニター募集

航空自衛隊築城基地では、基地諸施策の改善及び向上を図るため平成22年度築城基地モニターを募集します。

- 募集人員 10名
  - 依頼期間 平成22年4月1日～平成23年3月31日
  - 応募資格
- (1)次の職に該当しない方  
ア:国及び地方公共団体の議員 イ:常勤の公務員  
ウ:非常勤の国家公務員のうち、行政相談員
  - (2)過去に基地モニターを経験されてない方
  - (3)申し込み時、成人の方

### ■モニターにお願いする事項

- (1)築城基地行事等への参加
  - (2)基地モニター会議への出席及びアンケート調査協力
  - (3)自衛隊及び築城基地の諸施策に対する意見、要望等の提出
- 応募方法 はがきに、住所・氏名・生年月日・性別・職業・電話番号を記入の上、下記連絡先まで郵送してください。

■締め切り 2月10日(水)【当日消印有効】

- 申し込み・問い合わせ先  
〒829-0151 福岡県築上郡築上町西八田  
航空自衛隊築城基地第8航空団司令部監理部基地渉外室  
広報班 0930-56-1150(内線443)

## 京築連帯アメニティシンポジウム 「神楽の継承と地域の発展」

京築地域で受け継がれてきた伝統芸能「神楽」とまちづくりについてのシンポジウムを宝くじの助成金により開催します。事前に申し込みが必要です。興味を持たれた方はお問い合わせください。

- 日時 2月11日(祝)12:30～17:00
  - 場所 大濠公園能楽堂(福岡市中央区大濠公園)
  - 内容
- ・基調講演 「文化財とまちづくりについて」 九州国立博物館館長 三輪嘉六氏
  - ・パネルディスカッション 「伝統文化の継承と地域の発展～神楽公演や文化財を活かしたまちづくり～」
  - ・国指定重要無形民俗文化財「備中神楽」公演
  - ・京築神楽公演

■参加費 無料

- 主催:福岡県、財団法人自治総合センター ○共催:京築連帯アメニティ都市圏推進会議、京築神楽の里づくり推進協議会
- 申し込み・問い合わせ先 役場企画情報課 72-3111(内線123)  
福岡県広域地域振興課(京築連帯アメニティ都市圏推進会議事務局) 092-643-3178



## 総務省主催地上デジタル放送移行に向けた説明会(無料)

ご都合のよい日時、会場にご参加ください。説明会では、可能な限り個別の相談に応じます。

場 所	説明会場	定員	開催日	開催時間		
				午前	午後	夜間
たいへいの里	研修室	50	2月10日(水)	10:00～	14:00～	19:00～
唐原出張所	講堂	50	2月11日(木)	10:00～	14:00～	
唐原出張所	講堂	50	2月12日(金)	10:00～	14:00～	
西言富コミュニティセンター	講堂	50	2月13日(土)	10:00～	14:00～	19:00～
上毛町役場	大会議室	50	2月14日(日)	10:00～	14:00～	

※事前申し込みは必要ありません。当日は先着順で定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。  
※説明会は1時間程度の予定です。

- 問い合わせ先
- 説明会について 役場企画情報課 72-3111(内線122)  
総務省福岡県テレビ受信者支援センター(説明会事務局) 092-534-7411(平日:10:00～18:00)
- 地上デジタル放送について 総務省地デジコールセンター 0570-07-0101(平日:9:00～21:00、土・日・祝日:9:00～18:00)

## 平成22年度県政モニター募集

- 応募資格 県内に居住する18歳以上の方  
(国・地方公共団体の議員、常勤の公務員、平成20・21年度県政モニター経験者を除く)
- 任 期 平成22年4月中旬(予定)～平成23年3月31日
- 業務内容 県の施策、制度等についてアンケートへの回答、県政に対する提案等を提出していただきます。
- 謝 礼 活動状況に応じて謝礼(図書カード)進呈
- 応募方法 応募はがきを市町村の窓口、県庁、県総合庁舎、アクロス福岡文化観光情報ひろば等に置いておきます。詳しくはお問い合わせください。
- 締め切り 3月23日(火)【消印有効】
- 申し込み・問い合わせ先  
福岡県県民情報広報課広報係 092-643-3103

## 後期高齢者健康診査 受診のお願い

福岡県後期高齢者医療広域連合では、被保険者を対象に健康診査を実施しています。平成21年度の受診期限は3月31日までとなっています。受診対象となる方でまだ受診していない方は、お早めに受診をお願いします。

受診のときは、保険証と受診票が必要です。受診票を紛失した場合は再発行をいたしますので、お問い合わせください。

- 問い合わせ先  
福岡県後期高齢者医療広域連合  
お問い合わせセンター 092-651-3111



## 講演会

森永卓郎氏による  
ワーク・ライフ・バランス講演会

景気も雇用も厳しい情勢の中で、仕事(ワーク)と生活(ライフ)のバランスを取ることは、企業にとっても働く者にとっても大きなキープポイントです。「ワーク・ライフ・バランスって何?」「どうしてそれが大事なの?」そんな疑問に対して、テレビでおなじみの森永卓郎氏が、企業の生き残り戦略から会社も個人もハッピーになる方法まで明るく分かりやすくお話しします。事前に申し込みが必要です。興味を持たれた方はお問い合わせください。

- 日時 2月13日(土)13:30~15:30  
 ■場所 北九州パレス(北九州市小倉北区井畑)  
 ■参加費 無料  
 ■内容 モリタク流!わくワーク♪ライフ・バランス  
 ~仕事と生活のススメ~  
 講師 慶応大学教授・経済アナリスト 森永卓郎氏
- 締め切り 2月2日(火)【締切日必着】
- 申し込み・問い合わせ先  
 北九州パレス TEL 093-651-4600  
 福岡県労働政策課 TEL 092-643-3587



## 公開セミナー

(社)大分県断酒連合会  
県北ブロック住民公開セミナー

- 日時 2月28日(日)10:00~15:00  
 ■場所 中津市教育福祉センター(中津市沖代町)  
 ■内容 アルコール依存症はなぜ減らないのか  
 講師 医療法人社団豊和会豊前病院  
 第1病棟課長 藤永礼子氏
- 参加費 無料
- 問い合わせ先  
 (社)大分県断酒連合会 中津断酒会事務局  
 TEL 050-3304-9282

## 県営住宅入居者募集

平成22年度 第1回県営住宅  
入居者募集(抽選方式)

- 募集対象団地及び募集戸数等詳細については募集案内書をご覧ください。
- 募集案内書配布期間及び申込受付期間  
 3月1日(月)~9日(火)(申し込み手数料は不要)
- 募集案内書配布場所  
 県内の各市役所及び町村役場等
- 問い合わせ先  
 県住宅供給公社県営住宅管理部  
 TEL 092-713-1683

## 講演会

## 子育てについて一緒に学んでみませんか

子どもの色々な問題が新聞等で報道されています。育児は妊娠中から始まっています。育児について一緒に学び、日頃の育児についての不安や悩みを少しでも軽くしませんか。多数の方の参加をお待ちしております。

- 日時 3月3日(水)14:30~16:30  
 ■場所 行橋総合庁舎4階大会議室  
 ■講演 妊娠中から始まる子育て  
 ~こころを育む子育て~  
 講師 福岡新水巻病院周産期センター長  
 白川嘉継氏
- 対象 妊娠中の女性、育児中の保護者、育児に関心のある方、及び母子保健関係者
- 締め切り 3月1日(月)
- 申し込み・問い合わせ先  
 京築保健福祉環境事務所健康増進課  
 TEL 0930-23-2690



## 作品発表会

豊前地域職業訓練センター  
訓練受講生作品発表会

- 日時 2月27日(土)9:00~17:00  
 2月28日(日)9:00~15:00
- 場所・発表講座
- (1)豊前地域職業訓練センター豊前教室  
 彫刻(能面)、表装、木工芸、フラワーデザイン、簡単洋裁
  - (2)豊前地域職業訓練センター行橋教室  
 洋裁リフォーム、華道、書道、フラワーデザイン、はがき絵
- 問い合わせ先  
 豊前地域職業訓練センター豊前教室 TEL 82-1511  
 豊前地域職業訓練センター行橋教室 TEL 0930-26-5358

## 相談

## 違法年金担保金融110番

年金や生活保護費を担保に違法に貸付を行い、銀行の自動振替等により違法な貸金の回収を行う金融業者の被害に関して、司法書士が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

- 相談日 2月13日(土)10:00~16:00  
 (相談日以降も平日18:00~20:00まで下記番号で相談可能です)
- 相談電話番号 092-724-9505
- 主催 福岡県青年司法書士協議会
- 問い合わせ先  
 福岡県青年司法書士協議会(担当:柿木)  
 TEL 092-283-3080