

# 2/15 わかまつ

2015 平成27年

編集 若松区役所総務企画課 ☎761・5321(代表) FAX 751・6274

●時間は24時間表記。  
●料金について記載のない催しは入場無料(参加無料)。  
●はがき・往復はがき・電子申請の応募方法は6ページを参照。  
甲=申し込み 問=問い合わせ  
共通=共通の内容 国=市の担当課  
ネット=ネット窓口(電子申請)

## 若松区民医学講座「生涯元気に歩いて暮らすために」

ロコモティブシンドローム(骨や関節などの運動器の機能の衰えや障害により、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態)について学びます。九州大学病院リハビリテーション部診療准教授・高杉紳一郎さんによる講演「ロコモ予防で健康長寿～プラス10分で健脚生活」。手話通訳・要約筆記もあり。2月28日(土)14～15時30分、若松市民会館で。甲不要。問若松区役所保健福祉課☎761・5321内線461へ。



## 新しく仲間入りしたポニーの名前を募集

グリーンパーク(大字竹並)のポニーの名前を募集します。採用者に記念品を進呈。応募は2月18日～3月8日(火曜日は休園)。応募用紙は同施設で配布中。詳細は同施設☎741・5545へ。



## 桃園市民プールの休館のお知らせ

期間は2月16日(月)～3月9日(月)。営業再開は3月10日(火)13時からです。  
問桃園市民プール(八幡東区桃園三丁目、☎661・2365)へ。

## 「健康マイレージ」の景品応募はお早めに

平成26年度「健康マイレージ」の応募締切は3月5日(木)です。応募はがきにシールを貼り健診受診日と必要事項を書いて応募してください。若松区社会福祉協議会(若松区役所2階。土・日曜日は除く)の窓口でも提出ができます。詳細は北九州市社会福祉協議会☎873・1296へ。



## 確定申告期間中の閉庁日における申告相談のお知らせ

2月22日(日)、3月1日(日)の9～16時、AIMビル3階(小倉駅北側)で確定申告の受け付け・相談を行います。なお、若松港湾合同庁舎会場では、両日とも相談などは行っておりませんのでご注意ください。申告と納税の期限は、  
▶所得税・贈与税=3月16日(月)まで  
▶個人事業者の消費税=3月31日(火)まで。問若松税務署☎761・2536へ。

## 高齢者の皆さん、交通事故から命を守りましょう!

近年、高齢者の交通死亡事故が増加しています。交通事故による死者の半数以上を高齢者が占めており、また、高齢者の交通死亡事故の約半数は道路横断中に発生しています。

高齢者の道路横断中の死亡事故の多くは、ドライバーが歩行者を見ていなかったり、見えていなかったりという発見の遅れによるものです。

道路を横断する際は、「止まって」「見て」「待って渡る」+「目立つ」を実践して、交通事故から大切な命を守りましょう。

**「止まって」** 急に道路に飛び出すと危険です。道路を渡る前に必ず止まりましょう。

**「見て」** 道路を横断する際は左右の安全をよく確認しましょう。

**「待って渡る」** ドライバーが歩行者に気付いているとは限りません。車が止まるか、通り過ぎるのを確認してから渡りましょう。

**「目立つ」** ドライバーが少しでも早く、遠くから発見できるよう明るい服装や反射材を着用しましょう。

また、ドライバーの皆さんも運転中は、脇見や同乗者とのおしゃべりなどをせず、運転に集中し、「よく見る」「早く見つける」「素早い反応」と夕暮れからは早めのライト点灯で周りに注意した安全運転を実践して、交通事故を防ぎましょう。問若松警察署交通課☎771・0110へ。

### 車から見る歩行者の様子



## 健康だより

問甲若松区役所健康相談コーナー ☎761・5321(内線441)

### あなたのからだは大丈夫? 健康の第一歩は検診から

- ①**特定健診** 対象は40～74歳の国民健康保険加入者。国民健康保険証と特定健診受診券が必要。受診無料。後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は福岡県後期高齢者医療広域連合☎092651・3111に問を。
- ②**若者健診** 対象は18～39歳。受診料1000円。
- ③**肝炎ウイルス検査** 対象は過去に検査を受けたことがない人。検査無料。
- ④**結核・肺がん検診** 対象は40歳以

上。受診無料(痰の検査は900円)。

- ⑤**大腸がん検診** 対象は40歳以上。受診料500円。
- ⑥**前立腺がん検診** 対象は50歳以上の男性。受診料1000円。
- ⑦**骨粗しょう症検診(26日だけ実施)** 対象は18歳以上。受診料1000円。  
①～⑦の共通 ▶石峰公民館(西25区)=3月18日(水)13時30分～15時  
▶若松中央市民センター=3月26日(木)13時30分～15時。70歳以上の人などを対象にした無料の制度があります。年齢の分かるものが必要。
- ⑧**胃がん検診** 3月13日(金)9～10時30分、若松中央市民センターで。対象は35歳以上(妊婦は除く)。先着35人。受診料1000円(40～69歳は900円)。  
甲2月17日から問先へ。

- ⑨**乳がん検診** ▶若松中央市民センター=3月5日(木)・26日(木) ▶青葉市民センター=3月13日(金)。⑨の共通13時30分～16時30分。対象は昨年度受診していない40歳以上の女性。先着各50人。受診料1000円。甲2月18日から問先へ。



### わいわい子育て相談

小児科医、臨床心理士、作業療法士、保育士、栄養士、保健師が応じます。3月11日(水)13～15時、若松区役所で。対象は未就学児の子育てに悩みや不安がある保護者と子ども。定員6組。甲3月10日までに問先へ。

### パパママ教室

家族で赤ちゃんを迎えるために、夫の役割の話や沐浴実習など。3月8日

(日)9時20分～12時、若松区役所で。対象は若松区在住の妊婦、夫など。先着15組。母子健康手帳が必要。甲2月18日から問先へ。

### 離乳食教室

「離乳のすすめ方」の話と調理実演、試食など。3月10日(火)13時20分～15時30分、島郷市民センター(鴨生田二丁目)で。対象は離乳開始から7カ月(2回食)までの乳児と保護者。母子健康手帳が必要。

### 食生活相談

健康を考えた食生活の相談に栄養士が応じます。希望者には体脂肪測定やみそ汁の試飲もあり。3月4日(水)10、11、13、14時(各1人)、若松区役所で。対象は64歳以下。定員4人。甲3月2日までに問先へ。