

とばた賞
ちようちんジャー

2/15
2022
令和4年

とばた

- 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11ページを参照。

申=申し込み 問=問い合わせ
共通=共通の内容 担=市の担当課
ネット=ネット窓口(電子申請)

編集 戸畑区役所総務企画課 ☎881・0039 FAX881・2204

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

小学生が「建設中の下水道管」に描画しました

近年の豪雨において浸水した天籟寺地区周辺の被害軽減対策として、現在、初音公園から夜宮三丁目交差点まで1552mの下水道管の増設工事を行っています。

この機会をとらえて、下水道と浸水対策の大切さを知ってもらうため、周辺地区の小学生に地下の工事現場を見学してもらい、埋設予定の大きな下水道管に夢や希望を自由に描いてもらいました。

地下見学のときは、急な階段を降りるため、緊張していた児童もいましたが、直径2mの大きな下水道管に絵を描いているときは、緊張も解け大変楽しそうにしていました。岡戸畑区役所総務企画課 ☎881・0039へ。



**「健康マイレージ」の
景品ご応募はお早めに!**

「健康マイレージ」の景品応募締め切りは2月28日(月)です。健診を受診し、健康づくり活動の目標を立て1カ月以上実践し、専用はがきに結果を

記入してご応募ください。各市民セン
ターに専用はがき付きパンフレットや
応募箱を設置しています。健康づくり
アプリ「GO! GO! あるくっちゃKitaQ」
からも応募可。詳細は北九州市健康
づくりインセンティブ事業事務局 ☎
961・0717へ。担保健福社局健康推進
課 ☎582・2018。

400ml献血にご協力を

3月7日(月)13時30分～16時、戸畑区役所で。対象は体重50kg以上で男性17～69歳と女性18～69歳(65歳以上は60～64歳に献血経験があること)。献血カードか本人確認できるものが必要。**問**戸畑区役所コミュニティ支援課**☎** 871・2335へ。



伝説の花 戸畑あやめ

「戸畑あやめ」は草丈が低く、葉陰に可憐な花をつけるのが特徴です。明治末期まで戸畑の原野にのみ自生し、その後絶滅したと考えられていましたが、昭和33年、区内の農園で栽培されていたことがわかり、以来、地域の人々によって保存・普及活動が進められてきた「伝説の花」です。平成21年、国立科学博物館の研究員が発表した論文により、日本固有のあやめの1新変種として、「戸畑」にちなんだ学名がつけました。

学名: *Iris sanguinea* var. *tobataensis*
(イリス サンギネア バラエティー トバタエンシス)
和名: トバタアヤメ

「戸畑あやめ」を抽選で配布

自ら育てることで「戸畑あやめ」に親しんでもらうため、鉢植えを戸畑区役所で配布します。定数30鉢。**申**往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて、2月25日までに戸畑区役所総務企画課「戸畑あやめ」係(〒804-8510戸畑区千防一丁目1-1、☎871・2316)へ。**ネット**も可。



食生活改善推進員(ヘルスメイト)の紹介

本区の食生活改善推進員130人は、“私たちの健康は私たちの手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。「ふれあい昼食交流会」や「健康料理普及講習会」などの活動は新型コロナウイルスの感染状況に応じて開催しています。

地域の皆さんとなかなかお会いできない状況ですが、少しでも皆さんの健康づくりの役に立つよう、今回は低栄養を予防する合言葉をご紹介します。

合言葉は、「**さあにぎやか(に)いただく**」です。低栄養になって免疫力が低下しないよう、色々な食品をとることが大切です。

「さ(魚)、あ(油)、に(肉)、ぎ(牛乳・乳製品)、や(野菜)、か(海藻)、(に)、い(いも類)、た(卵)、だ(大豆・大豆製品)、く(果物)」の毎日10種類のうち7種類以上を目指しましょう! (出典: ロコモチャレンジ! 推進協議会: 東京都健康長寿センター研究所)

※医師や管理栄養士から食事指導を受けている人はその指導に従いましょう。

問戸畑区役所保健福祉課☎871・2331へ。



健康だより

検診についての申 : ①集団検診予約センター ☎0570・783・0777
 その他教室などの申・問 : ②戸畑区役所保健福祉課 ☎871・2331

種 類	対 象	料 金	定員	実施日	時 間	会 場	申
元気で長生き食卓相談 (健康を考えた食事の個別相談)	おおむね65歳以上	－	－	3月10日(木)	10～15時	戸畑区役所2階	3月7日までに☎先へ。