



9/15
2023
令和5年

とばた

編集 戸畑区役所総務企画課 ☎881・0039 FAX881・2204

- 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)

秋の交通安全県民運動

9月21日(木)~30日(土)は秋の交通安全県民運動期間です。今回の重点項目は以下の4点です。▶こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
▶夕暮れ時と夜間の交通事故防止
▶自転車などのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底 ▶飲酒運転の撲滅。問戸畑区交通安全推進協議会(戸畑区役所総務企画課内) ☎881・0039へ。



戸畑区青少年育成研究集会

青少年の健全育成を願い、保護者や地域の大人たちが、どのように子どもたちに関わっていくかを考えるため、北九州市立高等学校校長の増田順さんによる講演会を行います。9月29日(金)19~20時、ウェルとばた多目的ホール(戸畑駅前)で。定員180人。問戸畑区役所コミュニティ支援課 ☎871・1502へ。

戸畑区文化祭

▶戸畑区民音楽祭(クラシック)=9月30日(土)14~16時30分、戸畑市民会

館大ホール(戸畑駅前、ウェルとばた3階)で ▶吟詠・剣詩舞大会=10月1日(日)10~15時、戸畑市民会館大ホールで ▶短歌大会=10月8日(日)13~16時30分、戸畑生涯学習センター(中本町)で。共通問戸畑区役所コミュニティ支援課 ☎871・1502へ。

いいよね! とばた塾

10月20日(金)・11月17日(金)(全2回)の10~11時30分、旧安川邸(一枝一丁目)などで。定員30人。受講料500円。詳細は問を。■9月19日~10月6日に戸畑区役所コミュニティ支援課 ☎871・1502へ。

戸畑区美術展の作品を募集

10月31日(火)~11月5日(日)に美術館アネックス市民ギャラリー(西鞆ヶ谷町)で開催される区美術展の作品を募集します。対象は高校生以上。部門は絵画・彫刻・工芸・デザイン・書・写真で1人2点まで。申込書と出品料1人1000円(高校生は500円)を添えて10月30日(月)10~14時に会場へ持参してください。問戸畑美術協会事務局 ☎090・7150・3489へ。担戸畑区役所コミュニティ支援課 ☎871・1502。

栄養士さんのおすすめレシピ

問戸畑区役所保健福祉課 ☎871・2331

米ともち米が入るので、やわらかくて食べやすい赤飯です。敬老の日にごぞ。よく噛んで食べましょう。

赤飯

材料(2人分)

米 2/3合 もち米 1/3合
小豆 10g 塩 0.8g

作り方

- ①米、もち米は30分前に洗ってざるにあげておく。
- ②小豆を洗い、かぶるくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら湯を捨て、水を加えてかためにゆでる。
- ③小豆の水けをきり、ゆで汁はとっておく。
- ④米、もち米、小豆、塩、ゆで汁と不足分の水を加えて1合の水加減で炊く。



※1人分の栄養価
エネルギー272kcal、食塩相当量0.4g

地震への備えは万全ですか?

急な地震におそわれても、あわてずに行動することが自分の身を守ることになります。すぐに身を守る行動ができるよう日ごろから考えておきましょう。

詳しくは、北九州市防災ガイドブック(地震)をご覧ください。



▲北九州市防災ガイドブック

問戸畑区役所総務企画課 ☎871・3600へ。



健康だより

検診についての■ : ①集団検診予約センター ☎0570・783・077か953・6168
その他問 : 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	■
特定健診注1)	40~74歳 (北九州市国保加入者)	無料	各検診に 定員あり (先着順)	11月1日(水)14~15時30分 戸畑区役所	11月29日(水)14~15時30分 沢見市民センター(小芝二丁目)	11月1日(水)14~15時30分 戸畑区役所	■は電話で10月3日(火)9時から①集団検診予約センターへ(戸畑区役所では申し込みできません)。ネットも可。注3)  ◀集団検診申し込み先はこちら。
若者健診	18~39歳	1000円					
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 ※喀痰検査は900円注2)					
肝炎ウイルス検査	過去に受診したことがない人	無料					
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注2)					
大腸がん検診	40歳以上	500円注2)					
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注2)					
減塩普及月間の催し (減塩に関する展示、味噌汁試飲)	市民	無料	-	9月29日(金)10~12時	戸畑区役所	-	

注1)「特定健診無料受診券」、「北九州市国民健康保険被保険者証」が必要。75歳以上を対象とした「後期高齢者健康診査」については福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092651・3111に問を。

注2)70歳以上の人などを対象にした無料制度があります。年齢のわかるものが必要。

注3)申し込みは検診日の10開庁日前までです。定員に達した時点で予約受け付けを終了します。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。