北九州市人口 91万7237人（男43万3090人/女48万4147人）、世帯数 43万8784世帯
戸畑区人口 5万5754人、世帯数2万8137世帯（令和5年8月1日現在）

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＝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㈭～30日㈯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㈮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㈯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㈰10～15時、戸畑市民会館大ホールで　▶短歌大会＝10月8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㈮・11月17日㈮（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。申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㈫～11月5日㈰に美術館アネックス市民ギャラリー（西鞘ケ谷町）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㈪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。敬老の日にどうぞ。よく噛んで食べましょう。

### 赤　飯

※1人分の栄養価
エネルギー272kcal、食塩相当量0.4g

**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。

## 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

検診についての申：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 | 申 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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㈬ | 14～15時30分 | 戸畑区役所 | 申は電話で10月3日㈫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) |
| 若者健診 | 18～39歳 | 1000円 | | | | | |
| 結核・肺がん検診 | 40歳以上 | 無料<br>※喀痰（かくたん）検査は900円注2) | | 11月29日㈬ | 14～15時30分 | 沢見市民センター（小芝二丁目） | |
| 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) | | 11月1日㈬ | 14～15時30分 | 戸畑区役所 | |
| 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㈮ | 10～12時 | 戸畑区役所 | － |

◀集団検診申し込み先はこちら。

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。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル ☎〈03〉5860・9468まで。　※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。