



11/15
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)

いいよね! とばた塾 「クリスマスコンサート」

出演は北九州市在住のシンガー・Ayanoさん。12月22日(金)11~12時、戸畑生涯学習センター(中本町)で。先着40人。受講料500円。■11月17日から戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。



犯罪被害者支援のお知らせ

毎年11月25日~12月1日は「犯罪被害者週間」とされ、福岡県警察では犯罪被害者などによる各種支援制度の利用促進を図っています。
犯罪被害者相談電話「心のリリーフ・ライン」 月~金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の9~17時45分。☎(092)632・7830へ。
性犯罪被害相談電話「#8103(ハートさん)」 ☎#8103。24時間対応。
共通 その他、さまざまな犯罪被害者支援制度があります。ご相談ください



い。問 戸畑警察署総務課☎861・0110(内線215)へ。

戸畑ライトアップのクリスマスツリーペットボトルを募集

12月10日(日)~来年1月14日(日)、浅生一号公園、戸畑図書館芝生広場(いずれも新池一丁目)で「戸畑ライトアップみらいストリート」を開催します。皆さんが家庭で装飾したペットボトルを募集し、そのペットボトルを吊るして大きなツリーとしてイベントで飾ります。▶募集期間=11月17日~12月5日 ▶持ち込み場所=戸畑区役所1階に設置したボックス。共通 詳細は戸畑区役所総務企画課☎871・2316へ問を。



▲ペットボトルの作り方



▲昨年のペットボトルツリーの様子

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

さつまいもがおいしい季節です。おやつに作ってみませんか?

ポンちゃんも大好き「いきなり団子」



※1人分の栄養価
エネルギー101kcal
塩分相当量0.0g

材料(2個分)

さつまいも 30g
こしあん 20g
白玉粉 15g・砂糖 小さじ2/3・小麦粉 15g

作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま、厚さ1~1.5cmの輪切りにし、水にさらす。
 - ②こしあんは2個にわけ。
 - ③ボウルにつぶした白玉粉、砂糖、小麦粉を入れ、水を少しずつ加えて混ぜる。滑らかになるまでこね、丸めてラップをし、30分程度おく。
 - ④打ち粉(分量外)をした台に③のをのせ、生地を2個分にわけ、さつまいもが包める大きさにのばす。
 - ⑤水けを取ったさつまいもの上にこしあんをのせて、生地をかぶせて包む。
 - ⑥とじ目を下にしてオープンシートにのせて、蒸し器で15分蒸す。
- ★蒸し器がない場合は団子をのせた皿を、湯を入れた深めのフライパンに入れて、蓋をし蒸してもよいです。湯がなくなりそうな場合は湯を足しましょう。



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)	1月10日(水)14~15時30分	14~15時30分	戸畑区役所	■は電話で12月4日(月)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		1月21日(日)9時30分~11時	9時30分~11時	戸畑区役所	
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 ※喀痰検査は900円注2)		1月31日(水)14~15時30分	14~15時30分	大谷市民センター(東大谷二丁目)	
肝炎ウイルス検査	過去に受診したことがない人	無料		※1月31日実施分の結果返し当日の午前中(2月14日(水))には胃がん検診も行う予定です。(胃がん検診の予約は1月)			
前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注2)		1月10日(水)14~15時30分	14~15時30分	戸畑区役所	
大腸がん検診	40歳以上	500円注2)		1月21日(日)9時30分~11時	9時30分~11時	戸畑区役所	
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注2)		1月21日(日)9時30分~11時	9時30分~11時	戸畑区役所	
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	35歳以上	1000円 (40歳以上900円)注2)		1月17日(水)13時30分~16時	13時30分~16時	戸畑区役所	
乳がん検診 (マンモグラフィー)	昨年度受診していない 40歳以上の女性	1000円注2)					



◀ 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。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。