1/15 2024 令和6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）

市県民税の申告は郵送やオンラインで!

戸畑区役所での市県民税の申告の受付期間は、2月16日㈮～3月15日㈮です。混雑緩和のため市県民税の申告は、郵送かオンラインでの申告をお願いします。スマートフォンを使って、オンラインでの申告が可能です。ご利用にはマイナンバーカードとスマートフォンが必要です。詳しくは2月1日号全市版をご覧ください。問財政局戸畑税務課☎881・2687へ。

介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の人が介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します（受講後に登録が必要）。2月9日㈮14～16時、戸畑区役所で。定員30人。登録には介護保険被保険者証が必要。申2月8日までに北九州市社会福祉協議会活動推進課☎881・6500へ。

若戸大橋の制限速度が変わります。詳細は7ページへ。

戸畑消防団の活動を紹介しています

消防団員は、自営業者、会社勤めの人、学生、主婦などさまざまな人が集まって活動しています。消防団の活動を通じたお互いの絆は大変強いものがあります。地域に貢献できる消防団の活動を紹介しています。ホームページをご覧ください。その他詳細は問まで。問戸畑消防署予防課☎861・0119へ。

▲北九州市ホームページ
▲消防団に興味がある人
▲すぐに入団を希望される人

高校生の作品を展示しています

12月10日に開催した「戸畑こどもハートてらす」にて展示した戸畑工業高等学校、星槎国際高等学校北九州学習センターの生徒の作品を、1月31日㈬まで期間を延長して展示しています。展示場所は、戸畑工業高等学校は1階市民ロビー、星槎国際高等学校は3階エレベーター前に展示しています。生徒の力作をぜひご覧ください。

問戸畑区役所総務企画課☎871・3600へ。

▲星槎国際高等学校の生徒作品

▲戸畑工業高等学校の生徒作品

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

炒り黒豆が入って、米にほんのり色づき、香ばしいご飯です。よく噛んで食べましょう。節分の豆まきの後に、炒り大豆（黄大豆）で作るのもおすすめです。

黒豆ごはん

※1人分の栄養価
エネルギー286kcal、食塩相当量0.5g

材料（2人分）

米	2/3合（100g）
もち米	1/3合（50g）
※あわせて1合	
炒り黒豆	12g（30個程度）
酒	小さじ1
塩	小さじ1/6

作り方

米ともち米を合わせて洗い、酒、塩、炒り黒豆を入れ、普通の水加減で炊く。

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）	3月3日㈰	9時30分～11時	戸畑区役所	申は電話で2月5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 ※喀痰（かくたん）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)					
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)		3月3日㈰ 3月13日㈬	9時30分～11時 9時30分～11時	戸畑区役所 一枝市民センター（一枝一丁目）	

◀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 0120・609・450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。