



8/15
2022
令和4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)

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。

400ml献血にご協力を

8月25日(木)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・1502へ。

若戸大橋記念イベントへの出店者などを募集

▶食、物販の出店者=募集は30区画(1区画5.4m×3.6m) ▶ステージイベント参加者=定員は10組。共通10月23日(日)10～16時、浅生1号公園(戸畑区新池一丁目)で。■8月29日ま

で。詳細は戸畑区役所総務企画課☎871・2316へ。

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

▶暑さを避けましょう ▶適宜マスクを外しましょう ▶こまめに水分補給しましょう ▶日頃から健康管理をしましょう ▶暑さに備えた体作りをしましょう。問保健福祉局健康推進課☎582・2018へ。

野菜を食べよう! 毎日プラス1皿の野菜

8月31日の「やさい」にちなんで、野菜のとり方を意識してみよう。1日の野菜の目標量は350g。これは野菜サラダや野菜炒めなどの野菜料理5皿分に相当します。野菜は「緑黄色野

菜」と「淡色野菜」に分けられ、それぞれに含まれる栄養成分に違いがあるので、緑黄色野菜は120g、淡色野菜は230gを目安に食べるようにしましょう。野菜を食べるコツは▶野菜料理を毎食そろえよう ▶加熱して食べやすく ▶主菜の付け合わせを増やそう ▶汁は具だくさんに ▶外食のときも野菜料理を意識して。問戸畑区役所保健福祉課☎871・2331へ。



今年度は後期高齢者医療保険証を2回お届けします!

7月に水色の保険証を送っていますが、10月からの桃色の保険証を9月に送ります。問戸畑区役所国保年金課☎881・2391へ。

地域の輪 ~ 自治会に入ろう!

「住み続けたい安全安心なまち」を目指した各自治会の取り組みを紹介します。

vol.3 大谷(第1・2)地区

丘陵地の住宅地で心豊かに暮らす

本地区には、10カ所の公園があり、まち美化清掃や花づくりに力を入れて活動しています。中でも、「戸畑あやめ公園」では、伝説の可憐な花を大切に育み、4～5月の開花時期に開催するあやめまつりには、多くの人に来ていただけるようになりました。他にも多様な行事の開催や、災害時の防災訓練、避難所開設の支援などを通じ、「安全で明るく、楽しく、いつまでも住んでいたい大谷」を目指して、みんなで一緒に取り組んでいます。



戸畑と八幡を結ぶ「くろがね線」



加入方法や活動など詳細は問先へ。

問戸畑区自治総連合会(戸畑区役所コミュニティ支援課内)☎871・2335。

健康だより

問戸畑区役所保健福祉課 ☎871・2331

◆胃がん検診

胃部エックス線撮影。10月26日(水)9～10時30分、戸畑区役所で。対象は35歳以上。先着30人。受診料1000円(40歳以上900円)。■9月5日9時から集団検診予約センター(☎0570・783・077か953・6168)へ。

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須。▲集団検診申し込み先はこちら。



◆元気で長生き食卓相談

健康を考えた食事の個別相談。9月1日(木)10、11、13、14時、戸畑区役所2階で。対象は65歳以上。定員4人。■8月29日までに問先へ。

戸畑区医師会健康フェア「無料検診」

10月23日(日)9～12時、戸畑医師会医療センター(乳がん検診だけ11月6日(日)9～12時、戸畑区役所)で。定員を超えた場合は抽選となります。■往復はがきに基本事項、検診名、性別、生年月日、特定健診希望者は無料受診券の受診番号を書いて9月9日までに同センター(〒804-0063戸畑区正津町2-10、☎871・6326)へ。

検診名	対象	定員
肺がん検診	40歳以上	240人
胃がん検診	40歳以上	50人
大腸がん検診 (便潜血二日法 当日に容器をお渡します)	40歳以上	350人
前立腺がん検診	50歳以上の男性	100人
肝炎ウイルス検査	過去に受診したことがない人	200人
骨粗しょう症検診	40歳以上	120人
特定健診	国民健康保険加入の40～74歳(特定健診受診券が必要)	150人
乳がん検診	昨年度と今年度に受診していない40歳以上の女性	50人

飲酒運転撲滅週間8月25日(木)～31日(水)

「飲酒運転は絶対しない! させない! 許さない! そして見逃さない!」

こんなときは迷わず110番に通報してください。

- ▶駐車している車の運転席で飲酒している。
- ▶酒に酔った様子の人や酒臭のする人が運転席に乗ろうとしている。

※「蛇行運転」や「青信号なのに発信しない」など飲酒運転の疑いがある車を見かけたときも110番通報をお願いします。

問戸畑警察署交通課☎861・0110へ。



本紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。