

Facebook Instagram ホームページ X(旧Twitter)

3/1 とばた

2025 令和7年

編集 戸畑区役所総務企画課 ☎881・0039 FAX871・4807

- 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)

3月の無料相談

- ①**法律人権相談** 金銭・土地・家屋・人権・相続・親族などの相談に弁護士が、いじめ・虐待や悩み事などの相談に人権擁護委員が応じます。7日(金)13時30分～16時30分。先着12組。申6日8時30分から問先へ。
- ②**行政相談** 国の仕事やサービス、各種制度の手続きについて、お困りごとや苦情、要望などに行政相談委員が応じます。12日(水)13～16時。
- ③**交通事故相談** 損害賠償などの相談に交通事故相談員が応じます。13日(木)10～16時。申12日までの9～15時30分に問先へ。※事前に予約が必要。
- ④**こころの健康相談・お酒の問題に関する相談** 精神科医や酒害相談員が応じます。19日(水)13～15時。申18日11時まで問先へ。
- ⑤**高齢者など住宅相談** 介護の必要な高齢者や障害のある人などのための住まいづくりや住宅改造など。事前に問先へ。

共通戸畑区役所で。問①②は戸畑区役所総務企画課☎881・0039、③は安全・安心相談センター(交通事故相談)☎582・2511、④⑤は「高齢者・障害者相談」コーナー☎881・4800へ。

境界問題無料相談会

土地家屋調査士が応じます。3月12日(水)13～16時、福岡県土地家屋調査士会北九州支部(小倉北区田町)で。先着5組(1組30分間)。申3月4日10時から同会事務局☎(092)741・5780へ。

福岡県ママと女性の就業支援センターの出張相談

働きたい女性の相談に、専門コーディネーターが応じます。3月25日(火)10時10分～15時10分、子どもの館(黒崎駅西側、コムシティ7階)で。対象は女性の求職者。定員4人。申3月5～21日に同センター☎533・6637へ。

3月の図書館だより

休館日は毎週月曜日と4月1日(火)。
問戸畑図書館☎871・3464
小さい子の絵本の時間 5日(水)・12

日(水)・19日(水)・26日(水)の10時30分～11時。

Candy Chameleonsの英語で話し 8日(土)10時30分～11時。

おはなしの木 15日(土)10時30分～11時。

おはなしのこみち 22日(土)10時30分～11時。

市民課に来所予定の人へ

3月下旬から4月上旬は、進学・就職・転職による異動が多くなる季節です。そのため、窓口は大変混雑し、毎年、長時間お待ちさせておりますので、時間に余裕をもってお越しください。なお、今年は、3月17日(月)、24日(月)、28日(金)、31日(月)、4月1日(火)が特に混雑することが予想されますので、できるだけこれらの日を避けていただきますようお願いいたします。マイナンバーカードをお持ちの人(電子証明書が有効な場合に限る)は、マイナポータルから「転出届」を出すことができますので、ぜひご利用ください。(市内転居及び国外転出を除く)問戸畑区役所市民課☎871・7828へ。

テージイベント。北九州市立高等学校ダンス部の皆さんも出演します。収益金の一部は社会福祉に役立てられます。3月15日(土)10～13時、ウェルとばた3階(戸畑駅前)で。入場料500円。問戸畑区役所コミュニティ支援課☎871・1502へ。

警察官をかたったニセ電話詐欺に注意してください

昨年12月以降、戸畑区にお住まいの人に対する不審電話が相次いでいます。不審電話をかけてきた人物は、戸畑警察署や他の都道府県警察の警察官を名乗り、「あなたの口座が犯罪に利用されている、通帳を確認してほしい」「あなたの口座に詐欺のお金が入り込んでいるので、確認のため口座番号を教えてください」などと申しかけてきます。このような電話がかかってきた場合、相手が警察や金融機関の職員と名乗っても疑う、一度電話を切って信頼できる人に相談する、電話は普段から留守番電話設定にし、録音内容を確認するなど落ち着いて対応しましょう。問戸畑警察署生活安全課☎861・0110へ。

詳細はこちら

とばたチャリティー「芸能フェスティバル」

戸畑区を中心に北九州の芸達者な皆さんによる伝統芸能や踊りのス

ウェルとばた ウェルカムコンサート

二胡奏者・帯金真理子さんとピアニスト・ミランダマサコさんによる演奏。3月13日(水)12時20～50分、ウェルとばた2階交流プラザ特設ステージ(戸畑駅前)で。問ウェルとばた総合案内☎871・7200へ。

「とばた菖蒲まつり」の協賛金を募集

今年も6月に夜宮公園一帯で、「とばた菖蒲まつり」を開催します。色とりどりのハナショウブが見頃の戸畑を代表するお祭りです。この祭りの運営のため、協賛金を募集します。1口1000円。3口以上ご協賛の人に、リーフレットに団体(個人)名を掲載します。申4月11日までに、とばた菖蒲まつり実行委員会(戸畑区役所総務企画課内)☎871・2316へ。

詳細はこちら

3月1～8日は「女性の健康週間」です

女性に多い疾患の1つに、骨密度が低下して骨がもろくなり骨折しやすくなる「骨粗しょう症」があります。

骨密度は年齢とともに低下するので、若い頃からしっかり骨密度を高めておくことが大切です。

骨の健康のために栄養バランスのよい食事や適度な運動はもちろん、カルシウムを多く含む食品をとることも大切です。コップ1杯(200ml)の牛乳を飲むと、成人女性が1日に必要なカルシウムの約1/3量をとることができます(医師や管理栄養士から食事指導を受けている人は、その指導に従いましょう)。

問戸畑区役所保健福祉課☎871・2331へ。

【加齢に伴う骨密度の変化】

骨量

最大骨量 閉経 閉経後急激に減少 骨折しやすい

年齢 10 20 30 40 50 60 70 80 90(歳)

「骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン2015年版」を参考に作成