

# 市役所からのお知らせ

## ちくしの健康川柳を募集します

- 体や心の健康づくりなどに関する思いを川柳にしてみませんか？
- 対象 市内に在住または通勤・通学している人
- 応募方法 「川柳、氏名、ペンネーム(ある場合)、住所、電話番号、所属(会社名、学校名)」を明記して、ハガキ、電子メール、FAX、窓口に参加のいずれかで応募してください。(一人3句まで)
- 応募期限 10月2日(金)消印有効
- 審査・作品展示 入賞者には11月中旬ごろ通知を送ります。カミィリヤにて応募作品の展示を行い、入賞作品は広報紙、ホームページに掲載予定です。
- 入賞および賞品
  - ▽最優秀賞1人 記念品(1万円相当)
  - ▽優秀賞2人 記念品(5千円相当)
  - ▽特別賞3人 記念品(3千円相当)
  - ▽奨励賞5人 記念品(1千円相当)
- 注意事項 応募作品の著作権は市

に帰属し、市の健康推進事業で使用する場合があります。

- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課(カミィリヤ内)

- ▽ 郵送(あて先) 〒818-0013 市内岡田3-11-1
- ▽ ☎(920)8611
- ▽ FAX(926)6006
- ▽ 電子メール [kenkou@city.chikushino.fukuoka.jp](mailto:kenkou@city.chikushino.fukuoka.jp)

## 就職サポートセミナー

結婚などを機に離職し、再度仕事を始めたいと思いつながら、もう一歩が踏み出せないあなたへ。自分らしく働くために一緒に考えましょう。

- 【1日目】
  - 日時 9月24日(木)、10時～12時
  - テーマ・講師 「仕事を探す時何を大切にしますか?一緒に考え準備を始めましょう!」就職支援ナビゲーター(ハローワーク福岡南)
- 【2日目】
  - 日時 9月25日(金)、10時～12時

- テーマ・講師 「相手に伝わる自己アピールのこつ」福岡県子育て女性就職支援センターコーディネーター

※2日目の12時から希望者のみ福岡県子育て女性就職支援センターへの仮登録会を行います。(一人5分程度)

- 【共通】
  - 場所 生涯学習センター3階学習室6
  - 対象 就職を希望する女性で、2日間受講できる人
  - 定員 先着20人
  - 申込方法 電話、FAX、電子メールで「①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤託児の有無」をお知らせください。
  - ※ 手話通訳が必要な人は9月17日(木)までにお知らせください。
  - 託児 (6カ月～就学前まで) 9月17日(木)までに「子どもの名前(ふりがな)、年齢(月齢)、住所」をお知らせください。先着10人。
  - 申し込み・問い合わせ先 人権政策・男女共同参画課 男女共同参画担当
    - ▽ ☎(918)1311
    - ▽ FAX(921)8666
    - ▽ 電子メール [danjio@city.chikushino.fukuoka.jp](mailto:danjio@city.chikushino.fukuoka.jp)

## 健康測定会を開催します

体力や健康状態をチェックしてみませんか?骨密度測定も行います。(要予約)

- 日時 9月26日(土)、9時30分～15時、1人60分程度

- 内容
  - ① 測定項目 骨密度測定、体成分測定(筋肉量、脂肪量など)、全身持久力、握力、柔軟性、バランス測定、ロコモ度チェック・姿勢チェック
  - ② 結果説明
  - ③ 運動体験

※結果説明と運動体験は別日に実施。測定日に予約確認をします。

- 対象 20歳以上の人
- 料金 500円
- 定員 先着20人
- ※30分間隔での予約制で各2人ずつ
- 持参するもの 運動しやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物
- 申込期間 9月8日(火)、9時～
- 申し込み・問い合わせ先 トレーニング健康測定室(カミィリヤ内)
  - ▽ ☎(920)8070
- ※月曜日はお休みです。

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。  
 ■申込・受付などの期間で記載のないものは、土・日曜日、祝日、年末年始を除きます。

## お薬のこと 考えてみませんか

### 【ジェネリック医薬品の活用を】

ジェネリック医薬品とは、先に開発された薬の特許期間終了後に、他のメーカーが同じ有効成分で開発し、国が承認した医薬品です。開発コストが低く、薬代の負担が減ります。変更するには、かかりつけの医師が薬剤師にご相談ください。切り替えることで薬代が安くなると思われる人には毎月、通知を送付しています。参考にしてください。

### 【自宅に薬は残っていませんか？】

処方された薬が残っている場合、次回薬局に持っていけば、その分を調整して減らすことができます。

薬は正しく服用しないと、健康を害してしまいます。残っている薬の整理と合わせて有効活用（節薬）することで、薬代の負担も少なくなります。他の病院、薬局が処方した薬でも調整できます。お薬手帳がある人は持参しましょう。

皆さんの健康管理と医療費削減のために協力をお願いします。

●問い合わせ先 国保年金課 国保担当

## 血糖・血圧・脂質が気になる人のための食事教室

### ●内容 自分に合った食事教室

▽福岡大学筑紫病院の管理栄養士による講話

▽目で見て学ぶ野菜講座

生活習慣病を予防するために必要な野菜を一日にどれくらい食べたらいいか学びます。

### ●テーマと日時

▽「血糖と食事」 10月7日(水)、10時

～11時15分

▽「血圧と食事」 12月9日(水)、10時

～11時15分

▽「コレステロールや中性脂肪と食事」令和3年1月27日(水)、10時

～11時15分

※どれか一つを選択。

●場所 カミリーヤ2階視聴覚室

●対象 市民

●持参品 筆記用具

●定員 先着30人

●申込方法 電話、窓口

●申し込み・問い合わせ先 健康推進課(カミリーヤ内) ☎(920)

8611

## 健康講座を開催します

市内の病院と連携し、病気に対する知識と予防・健康に関する情報について分かりやすく講演します。

※マスクを着用してください。入場時に体調確認を行います。

### ●開催日・テーマ・講師

▽9月10日(木)「心臓病の災害時SOS」大島 祐子さん(慢性心不全認定看護師)

▽10月8日(木)「救急車？ 病院？ 基準はあるの？ ～自分でも知ってこう、救命救急処置のやり方～」宮川 貴圭さん(麻酔科医)、上杉 祥太さん(救急看護認定看護師)

●場所 生涯学習センター学習室6

●時間 15時～16時

●定員 50人

●問い合わせ先 健康推進課(カミリーヤ内) ☎(920) 8611

## 水洗化に協力を

公共下水道の工事を行いながら、順次供用を開始しています。

●今年度、新たに水洗化の対象となった地区 筑紫の一部

▽公共下水道普及率(行政人口に対する下水道整備済地域内の人口比) 94・91%

▽水洗化率(下水道整備済地域内における水洗化への切り替え済の割合) 98・37%

※ともに令和2年3月末現在

### ●3年以内の切り替えを

法では、下水道工事終了後の供用開始から3年以内の水洗便所への切り替えを義務付けています。供用開始区域内で水洗化が済んでいない人は切り替え工事をお願いします。水洗化の改造工事の資金をあっせんする制度もあります。詳細は問い合わせください。

### ●工事は「指定工事店」に依頼を

工事は、市の指定工事店から見積もりをとって、内容を確認して契約を行ってください。工事の手続きは指定工事店が代行します。

### ●水洗化工事後の管理

汚水排水への異物や雨水の流入は、下水管を損傷したり、処理場の機能を妨げたりします。使用上の注意を守り、管理しましょう。

●問い合わせ先 上下水道工務課 給排水担当