

### つの上りまやけマラソン ボランティアスタッフ募集

20歳以上の健康な方 ①10月8日(土)午前10時30分〜午後5時30分(業務により変動あり) ②所 角島小学校 他 ③集合 豊北神田市民グラウンド ④当日業務 受け付け、給水、シャトルバス案内など ⑤支給品 Tシャツ、トートバッグ、弁当 ⑥7月29日(金)必着までに、電話、ファクス、Eメールで、⑦(7)をつの上りまやけマラソン実行委員会(☎782-11717 hchiki@city.shimonoseki.yamaguchi.jp)へ。

⑧つの上りまやけマラソン実行委員会(☎782-1911)

### 公衆衛生医師を募集します

昭和46年4月2日以降に生まれた方で、医師免許を取得している方 平成16年4月1日以降に医師免許を取得した場合は、臨床研修を修了した方が平成29年3月31日までに修了する見込みの方 ①選考方法 書類選考、個別面接 ②1人 ③7月1日〜平成29年3月10日(採用決定次第受付終了)に、直接か郵送で、採用選考申込書、医師免許証の写し、臨床研修終了証の写し(該当者のみ)、小論文を職員課(〒750-8521 市内南部町1番1号)へ。 ※採用選考申込書は市役所本庁舎新館1階案内、各総合

支所、各支所、各サテライトオフィス、下関市東京事務所で配布。市ホームページからダウンロード可 ※郵送希望は問い合わせを職員課(☎231-1140)

### 瓶詰つにを使った「レシピコンテスト」

二次審査で会場にて作品を作れる方 ①一次審査 書類審査 ②9月上旬 ③二次審査 ④10月16日(日)午前9時〜正午/唐戸市場2階魚食普及センター ⑤9月6日(火)必着までに、郵送かEメールに、⑥(7)とメールアドレス(ある方)、料理名、使用食材、必要な分量、調理方法、調理に要する時間、料理のPRコメントを書き、料理の写真を添えて、山口県に協同組合ユニレシピコンテスト係(〒750-0014 市内岬之町10番16号 小川うに(株)内 ☎uni\_recipe@uni.or.jp)へ。 ※詳細は山口県うに協同組合事務局(☎050-3389-8777)へ

### 「朝鮮通信使行列再現」事業の開催と参加者の募集

高校生以上の方 ①行列参加者 100人 ②スタッフボランティア 30人 ③8月20日(土)午前11時〜午後6時 ④7月29日(金)までに、直接かはがき、ファクス、Eメールに、⑤(7)と、行列か

スタッフボランティアのいずれかと、①は身長も書いて、市民会館(〒750-0025 市内竹崎町四丁目5番1号 ☎235-0800 ✉jbyou@scpl.jp)へ。 ※ドリームシップへ持参可 ⑥市民文化課(☎231-4691)



## 保健

### ★7月の健康スローガン★(注1) 「年に1度はからだのメンテナンス 受けよう健康診断」

### 食中毒を防ぎましょう

食中毒予防の3原則「清潔・迅速・温度管理」を守って食中毒を防ぎましょう。



▽清潔 調理前、食事の前にはよく手を洗う。  
包丁、まな板、布巾、スポンジなどは洗剤を使ってよく洗い、定期的に熱湯などで消毒を 迅速 調理後の食品は室温に長く放置しない。すぐに食べない食品は冷蔵庫に保管し、なるべく早く食べる  
▽温度管理 加熱する食品は十分に加熱を。中心部の温度は75度1分以上に。

### 胸部健康診断(胸部X線撮影)

市内在住の40歳以上で胸部健康診断を受ける機会のない方 ①▽

7月1・5・14・15・19・28日 午前9時30分〜11時 ②7月4・11・13・20・25・27日 午後1時30分〜3時 ③市役所本庁舎新館3階 ※無地のTシャツか肌着1枚は着用可 ※検査結果は1カ月、2カ月後に郵送で通知 ※胸部検査車については、15の肺がん検診で確認してください

### 歯周病予防教室

7月28日(木)午後1時30分〜3時 所 豊田保健センター ④歯科医師による講話、歯科衛生士による歯磨き指導など ⑤30人(先着順) ⑥歯ブラシ、コップ ⑦電話で保健総務課へ。



### 実年・熟年・寿年 いい歯のコンクール下関大会

8月7日(日)午前10時〜正午 所 下関市歯科医師会館貴船町三丁目 ④歯科健診、表彰式 ⑤8月1日(月)までに、電話で各歯科医院か下関市歯科医師会事務局(☎234-8020)へ。

### 親子おくすり教室

市内在住の小学4年生〜6年生と保護者 ①7月28日(木)午後2時〜4時 所 勝山公民館 ②薬劑

### 風しん抗体検査を 受けてみませんか?

①主に妊娠を希望する女性過去に風しん抗体検査を受けたことがある方、風しんの予防接種歴・既往歴がある方を除く ②毎月第2・4水曜日の午前9時30分〜10時 所 市役所本庁舎新館3階 ③受け



### 下関海響マラソン ボランティア募集

15歳以上の方 ※高校生は保護者の同意が必要 ①11月6日(日) ②案内誘導業務、会場撤収業務、給水所などでの補助業務、コース・通訳など ③8月1日(月)必着までに、所定の申込用紙を書いて、郵送かファクスで申し込み。 ※申込用紙はスポーツ振興課の他に市内各体育施設、総合支所、公民館、支所などに設置。大会ホームページからもダウンロード可 ④スポーツ振興課(☎231-2729)

(注1)健康スローガンに沿って、自分に合った健康づくりに無理せず取り組みましょう。

付けⅡX線検査室内 ※要予約  
岡保健医療課(☎231-1530)

### 健診を受けまじょう

#### 1 骨粗しょう症検診

岡市内在住の満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性  
☎7月4・11・25日、8月1日 所唐戸保健センター 関問診、骨量測定 関15人(予約制)  
関300円 関前週の金曜日までに成人保健課へ。

#### 2 肺がん検診

●胸部エックス線検査を検診車で受ける場合Ⅱ岡市内在住の満40歳以上の方  
☎①内日公民館Ⅱ7月6日(水)、②吉見公民館Ⅱ7月13日(水)、③吉母公民館Ⅱ7月14日(木)※いずれも午前9時〜11時  
※無料・予約不要

## 薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

6月20日〜7月19日の間、「6・26国際麻薬乱用撲滅デー」にあわせて、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が全国一斉に展開されます。

市内各地では、普及啓発運動や国連支援募金が行われます。麻薬・覚せい剤・危険ドラッグ・シンナーの乱用をなくしましょう。  
岡保健医療課(☎231-1711)



#### ●痰たんの検査

岡市内在住で、満50歳以上でたばこを多く吸う方 関500円 関検診車での日時と14ヶ所の胸部健康診断の日時参照 関直接会場で。

3 若年基本健康診査(年度内1回受診可)

岡市内在住の満18歳〜39歳の方  
※昭和51年4月1日〜52年3月31日に生まれた方は特定健診の対象のため除く  
☎7月4・11・25日、8月1日 所唐戸保健センター

関診察、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査(貧血・肝機能・コレステロール・腎機能・糖尿病スクリーニング検査) 関20人(予約制) 関1200円 関前週の金曜日までに成人保健課へ。

●他にも、胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。  
※詳細は、市ホームページで確認を  
岡成人保健課(☎231-1935)

合同開催！ こども料理教室&保護者 賜超)スカット！教室

岡市内在住の小学3年生〜6年生とその保護者など  
☎8月6日(土) 午前9時30分〜午後2時 所唐戸市場2階魚食普及センター 関▽子どもⅡこはんとみそ汁などの調理の基本が学べる調理実習▽保護者Ⅱヤクルトさんによる「健腸美肌教室」他、肌チェックもあります！



終了後子どもが作った食事を一緒に食べまじょう。 関30組(先着順) 関200円(1人) 関エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具 関7月1日(金)から電話で保健総務課へ。

岡保健総務課(☎231-1408)

### ひきこもり家族教室

ひきこもりの状態にある方(16歳以上で精神疾患ではなく、半年以上家族以外のひととの対人交流がない方)の家族  
☎第1回目Ⅱ8月26日(金)午後2時〜4時30分 所川中公民館 関医師講話、コミユニケーション技法の学習、体験発表など(全6回) 関10人(先着順)  
☎8月19日(金)までに、電話で成人保健課へ。

岡成人保健課(☎231-1419)

### 食品衛生責任者養成講習会

飲食店などの食品営業を行う場合は、この資格が必要です。※食品営業を行わない方も受講可  
☎所定①7月22日(金)Ⅱ川棚公民館/30人 ②7月29日(金)Ⅱ勤労福祉会館(幸町)/70人 関各7000円 関①7月15日(金)まで、②7月22日(金)まで。申込書は①下関市食品衛生協会豊浦支部(☎771-2064)、②下関市食品衛生協会(☎231-3335)へ請求を。  
岡生活衛生課(☎231-1936)



### 50代60代の健康運動教室

関50歳〜69歳の市民で次の全てに該当する方  
▽医師から運動制限を受けていない運動習慣のない方  
▽全4回受講できる方  
☎8月9・23日、9月13日、10月11日(午後1時30分〜3時30分) 所長府東公民館 関健康運動指導士・保健師による講話と実技 関20人(先着順)  
関直接か電話で山陽保健センターへ。 岡山陽保健センター (☎246-3885)

### 認知症地域相談員による認知症介護相談会

☎所定①7月22日(金)Ⅱ唐戸保健センター(☎231-1233) ②7月29日(金)Ⅱ豊浦保健センター(☎771-4022) ③8月3日(水)Ⅱ豊田保健センター(☎766-2041)※各保健センターで随時相談可(要事前連絡) 関開催3日前(土・日曜、祝日除く)までに、直接か電話で各実施場所へ。  
岡成人保健課(☎231-1935)

### こころの健康相談

☎所定①7月22日(金)午後1時〜3時Ⅱ市役所本庁舎新館3階 ②7月27日(水)午後1時〜3時Ⅱ豊浦保健センター 関7月1日(金)から電話で成人保健課へ。  
岡成人保健課(☎231-1419)



## こども

### ふくふくこども館のイベント

●0歳からの小さな音楽会Ⅱ7月23日(土)午後2時〜2時30分  
●親子で学ぶおこづかい講座Ⅱ岡年長以上の子どもと保護者 関7月30日(土)午後1時30分〜2時30分 所駒川忠則氏(アークサ生命株式会社ファイナンシャルプランナー) 関15組 関7月20日(水)消印有効に、往復はがきかふくふくこども館のホームページで関ふくふくこども館(☎227-2581) 関ふくふくこども館(☎227-2581)



### ファミリーサポートセンターの会員募集

0歳〜小学6年生の子どもがいる子育ての援助を受けたい方と、援助を行いたい方が共に会員になり、助け合いながら育児の援助活動を行います。仕事や急用で子ども世話ができない会員に代わり援助できる会員が子どもの預かりや送迎などを行った場合、援助を受けた会員は、援助した会員へ1時間につき600円を支払います。特に、援助を行う会員を募集します。※資格不要、保険(市が負担)に加入 岡下関市ファミリーサポートセンター(☎233-7632)