

(高齢者等買い物バスツアーモデル事業)  
**3月の買い物バスツアー 参加者募集**  
 ~自宅の近くから商業施設まで送迎します~

※開催曜日を変更していますのでご注意ください。

- 対象者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)  
 ※介助を必要とせずに買い物ができる方が対象です。
- 参加費 無料 ※送迎バス以外の費用は各自でご負担ください。
- 申し込み 電話で、氏名・住所・電話番号をお知らせください。  
 申込締切後、当日の迎えの時間を連絡します。



- ◎開催日及び目的地 **3月13日(金) フレスポくぼてんタウン**(豊前市大字今市)  
 ※申し込み締切:3月9日(月)
- ◎開催日及び目的地 **3月24日(火) 道の駅しんよしとみ**(大ノ瀬)・**ゆめマート**(豊前市大字岸井)  
 ※申し込み締切:3月19日(木)
- ◎開催日の流れ **お迎え 9:00~ 買い物 10:30~11:30 送り 11:30~**
- 申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)

**戦没者などのご遺族の皆さまへ**  
**第十一回特別弔慰金が支給されます**

- 支給対象者 戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方がいない場合に、要件を満たす先順位のご遺族お一人に特別弔慰金が支給されます。
- 支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債
- 請求期間 令和2年4月1日~令和5年3月31日(請求期間を過ぎると第十一回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください)
- 請求窓口 住民課 住民福祉係
- 問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線141)

**国際ソロプチミスト豊前**  
**認証25周年チャリティー茶会**

毎年恒例のチャリティー茶会を、今年は「記念茶会」として春らしいお席で皆様をお迎えしたいと準備しています。ごゆっくりお楽しみいただけたら幸いです。  
 ※なるべく乗り合わせでご来場ください。



- 日時 3月22日(日)10:00~15:00
- 会場 築上館(豊前市大字八屋 1665-1)
- 問い合わせ先 葉山 TEL 82-5788

~令和元年度 上毛町生涯学習講座シリーズ~  
**健康ヨガ教室**

- ヨガをとおしてリラクゼーションと健康増進を図りませんか。
- 日時 3月27日(金)14:00~16:00(2時間)
  - 会場 げんきの杜 多目的ホール
  - 対象者 町内在住の方
  - 定員 20名(先着順)
  - 講師 大石 みゆき 氏(生涯学習サポーター)
  - 受講料 800円(保険代)
  - 持参品 ヨガマット(持っていない方は主催者が貸し出します)、飲み物
  - 申込期間 3月9日(月)~23日(月)
  - 主催 上毛町中央公民館
  - 共催 上毛町教育委員会
  - 申込方法 教務課、げんきの杜、たいへいの里(大平支所)、西吉富・唐原コミュニティセンターの窓口に設置している申込用紙を教務課窓口を持参してください。  
 ※郵送及び電話での申し込みは不可。

- 申し込み・問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線174)



**令和2年4月1日から**  
**交番・駐在所の加入電話番号が**  
**変更されます**

交番・駐在所へ連絡を希望される方は、「各警察署の加入電話番号」におかけください。交番・駐在所におつなぎします。  
 ただし、事件・事故対応のため交番・駐在所員が不在の場合がありますので御了承ください。



- 変更理由 交番・駐在所員は事件・事故などの対応で不在にする場合があり、その間連絡がつかず、皆様にご迷惑をおかけすることがあったため、不在とならない「110番」「#9110」「各警察署の加入電話番号」をご利用いただき、より迅速に県民の皆様の要望にあった対応を行う為です。

今後、警察への通報(連絡)は下記におかけください。

- ①事件・事故などで至急警察に連絡される方 **110番**
- ②相談がある方 **#9110**
- ③警察署へ連絡される方 **0979-82-0110**

- 問い合わせ先 豊前警察署 TEL 82-0110

**献血のお知らせ**

400ml献血にご協力ください。

月日	場所	時間
3月24日(火)	上毛町役場	10:00~12:00
		13:00~15:30

- 献血できる条件
  - ・体重50kgを超える男性で17歳から69歳までの健康な人
  - ・体重50kgを超える女性で18歳から69歳までの健康な人
  - ※65歳以上の方は60歳から64歳までの間に献血経験のある人に限ります。
  - ※海外出張及び旅行から帰国後4週間は献血できません。
- 持ってくるもの
  - ・献血カードまたは献血手帳
  - ※初めての人は、ご本人と確認できる書類(運転免許証・保険証・パスポートなど)をご持参ください。

希望者には7項目の生化学検査および8項目の血球計数検査の結果をお送りします。  
 ご自身の健康チェックにお役立てください。

- \*当日、献血にご協力いただいた人には粗品をお渡しします。
- 問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線221)

**上毛生き生き塾 第3回 健康づくりノルディックウォーク教室 参加者募集**

■上毛生き生き塾とは 誰もが、住みなれた地域で生き活きと暮らせるように、さまざまなプログラムを実施し、皆さんの健康寿命の延伸に寄与することを目指しています。

元気な身体を維持するには、無理なく楽しく運動を続けることが大切です。ウォーキングは、「いつでも、どこでも、誰でも」気軽におこなうことができる運動として注目されており、近年、愛好者が増えています。

特に、2本のポールを使って歩く「ノルディックウォーク」は、正しい姿勢で体全体を使って歩くため、効率の良い歩き方が身につく、ダイエット効果はもちろん、認知症予防などが期待されています。健康づくりの一環として、幅広い年代の方を対象としたノルディックウォーク教室を開催します。

**牛頭天王公園でウォーキング!**

- 日時 3月20日(金・祝) 10:00~12:00 ※9:30から受付
- 場所 牛頭天王公園周辺(集合場所:牛頭天王公園駐車場)
- 内容 楽しく歩いて健康づくり -ノルディックウォーク-  
 (1)ノルディックウォークのお話  
 (2)ポールを使ったストレッチ  
 (3)ノルディックウォークで公園散策
- 対象者 健康づくりやウォーキングに関心のある方
- 定員 20名(先着順)※町内在住の方を優先させていただきます。
- 参加料 (1)ポールをお持ちの方 200円  
 (2)ポールをお持ちでない方 500円  
 ※傷害保険代込み

- 申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167) FAX 84-8021  
 地域包括支援センター TEL 84-7322 FAX 84-7323



- 講師 中川 晋吾氏  
 ノルディックウォーク公認指導員(鍼灸師・柔道整復師)
- 申込方法 電話またはファックスで、住所・氏名・年齢・電話番号・ポールの有無をお知らせください。