

1/15
2023
令和5年

やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314



河内貯水池の堰堤

- 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。

甲=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。

無料相談

法律人権相談 弁護士か人権擁護委員が応じます。2月2日(木)13時30分～16時30分、八幡東区役所で。先着12組。甲2月1日8時30分から八幡東区

栄養士さんの 元気レシピ vol.15 問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

高野豆腐のグラタン



「北九州市栄養士さんの元気レシピ」集はコチラ! ※レシピは八幡東区役所保健福祉課で配布中



食べ応えもあり、高野豆腐やチーズ、牛乳などのカルシウムを多く含んだ食材を使用しています。

材料(2人分) 高野豆腐(乾燥) 2枚(30g)、ブロッコリー40g、シメジ 40g、タマネギ 40g、牛乳 300ml、バター 3g、コンソメ 0.8g、[カタクリ粉 小さじ1、水 小さじ2] ピザ用チーズ 20g

作り方

- ① バットに高野豆腐を並べ、牛乳120mlを入れてもどし、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け3分ほどゆでる。シメジは小房に分ける。タマネギは薄切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、タマネギとシメジを炒める。
- ③ ②に高野豆腐、残りの牛乳、コンソメを入れ蓋をして5分煮る。
- ④ ③の火を止めて水溶きカタクリ粉を加えてとろみをつける。ブロッコリーを加えて混ぜ、グラタン皿に入れる。
- ⑤ ④にチーズをかけ、オーブントースターで5～6分焼く。

※1人分:エネルギー233kcal 食塩相当量0.8g

健康だより めざせ100才! 心とからだのハーモニー 問: 八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

種 類	対 象	料 金	定員	実 施 日	時 間	会 場	申					
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 痰検査は900円注1)	各検診に定員あり	3月9日(木)14～15時30分 八幡東区役所東別館	10時30分～11時45分	八幡東区役所東別館	2月3日9時から  ▲ネットはコチラ!					
★肝炎ウイルス検査	過去未検査者	無料										
★大腸がん検診	40歳以上	500円注1)										
★前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注1)										
★特定健診注2)	40～74歳 (国民健康保険加入者)	無料										
★若者健診	18～39歳	1000円										
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)	6組	2月15日(水)	10時30分～11時45分	八幡東区役所東別館	1月17日～2月8日 インターネットも可					
幼児栄養教室 (食生活の話と試食、個別相談)	1歳6カ月以上の未就学児と保護者	無料										
元気で長生き食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料			10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	1月17日～2月16日					
マタニティクラス2課 (妊娠中の生活の留意点など)	妊娠16～35週の妊婦 (母子健康手帳が必要)	無料										
■各種集団検診の甲は、集団検診予約センター(☎953・6168か☎0570・783・077)かネットで。先着順で定員到達まで受け付けます。甲は検診日の10開庁日前まで。★は個別医療機関でも受診可(事前に医療機関に問を)。注1) 70歳以上や市民税非課税世帯の人などを対象にした無料制度があります。詳細は問を。注2) 「特定健診受診券」、「国民健康保険証」が必要。75歳以上を対象とした「後期高齢者健康診査」については福岡県後期高齢者医療広域連合(☎092651・3111)に問を。												
■相談などの甲は、八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。												

役所総務企画課☎661・0039へ。

こころの健康相談・アルコール相談
2月14日(火)13時30分～15時、八幡東区役所で。甲2月9日までに八幡東区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎671・4800へ。

税務相談 確定申告(申告書の作成は除く)などの相談に税理士が応じます。2月23日(水)11～15時、イオンモール八幡東(東田三丁目)で。先着8人。甲1月17日から九州北部税理士会八幡支部☎681・0044へ。

おいしく食べる減塩教室

高血圧予防と減塩についての講話や調理実習など。2月16日(木)10～12時30分、枝光市民センター(日の出一丁目)で。先着15人。甲1月17日から同施設☎661・1034へ。問八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。

緑綬褒章を受章されました

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、永年にわたり食を通じた地

域の健康づくりに貢献された八幡東区食生活改善推進員協議会会長の長尾由起子さんが、その功績に対し、令和4年秋の褒章の緑綬褒章を受章されました。問八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。

民生委員・児童委員をご存じですか

「八幡東区社会福祉協議会だよりNo.76」で活動を紹介しています。問八幡東区役所保健福祉課☎671・3022へ。

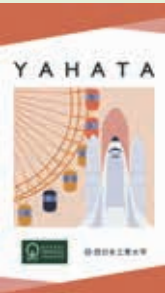


詳しくはコチラ!

16枚のバナーでたどる「八幡東」

その12 スペースワールド

昭和47年、東田第一高炉が役割を終え、製鐵所の機能の多くは戸畑に移転しました。跡地に建設されたのが、宇宙をテーマにした遊園地スペースワールドでした。アトラクション以外にスペースシャトルの実物大模型を目玉にして、平成2年の開業から平成29年の閉園まで、多くの子どもたちを楽しませてきました。このバナー(旗)は、八幡駅前の街灯に掲出中です。



問 KEYAKI TERRACE YAHATA ☎681・0697へ。担八幡東区役所総務企画課 ☎681・0387。