

6/15

2023
令和5年

やはた東



南河内橋(河内貯水池)

- 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。
- =申し込み □=問い合わせ
- =共通の内容 □=市の担当課
- =ネット窓口(電子申請)

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

4泳法をマスターしよう

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を学びます。▶水曜日コース=7月5日~来年3月27日のおおむね毎週水曜日 ▶金曜日コース=7月7日~来年3月22日のおおむね毎週金曜日。■共通全36回。11~12時30分、グローバルマーケットアクアパーク桃園(桃園三丁目)で。対象は50歳以上。先着各コース10人。受講料月額各3700円。■6月17日から桃園スポーツ施設管理事務所☎671・3503へ。



夏休みジュニア水泳教室

段階に応じクラス分けをし、泳法を学びます。7月24日(月)~8月4日(金)(全10回。7月29日(土)・30日(日)は除く)の9~10時、折尾スポーツセンターで。対象は小学3~6年生。定員30人。保険料など4500円。■往復はがき(1人だ

け)に基本事項と参加経験の有無を書いて6月17~30日に同施設(〒807-0874八幡西区大浦三丁目9-1、☎691・0812)へ。

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手です

民生委員・児童委員は、それぞれの地域において常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な助言や情報提供を行い、地域住民にとって最も身近な相談相手です。□八幡東区役所保健福祉課☎671・3022へ。



ハトにエサをあげないでください

ハトは野生動物で人がエサを与えなくても自分でエサを探せます。エサを与えることにより多くのハトが集まり、ふん・羽毛による衛生上の問題や健康被害の心配など近隣住民へ迷惑をかけてしまいます。1人1人がマナーを守り、住みよい八幡東区にしましょう。□八幡東区役所総務企画課☎661・0039へ。

ものわすれ外来に相談してみませんか

「ものわすれ外来」は、認知症について不安や心配がある人が、身近なところで気軽に受診し、相談できる医療機関です。さまざまな診療科があるため、受診しやすい医療機関を選ぶことができます。加入している医療保険などによる自己負担が必要です。事前に各医療機関に確認のうえ、受診してください。

□認知症支援・介護予防センター(小倉北区馬借一丁目)
☎522・8765へ。



詳しくは
コチラ!

栄養士さんの 元気レシピ vol.19

□八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

大豆入り ミネストローネ



「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



大豆や野菜がたっぷりとれる主菜になるスープです。トマトとチーズの風味でうま味がアップ。

材料(2人分) 水煮大豆 140g、あいびき肉 50g、小松菜 40g、タマネギ 50g、ニンジン 50g、オリーブ油 小さじ1、A[コンソメ 2.6g、トマトジュース(無塩) 300ml、粉チーズ 大さじ1]

作り方

- ① 小松菜は1cm幅に切り、タマネギとニンジンは粗みじん切りにする。
- ② 鍋に油をひき、大豆とひき肉、①を加えて炒め、Aを加えて煮る。
- ③ 器に盛り、粉チーズをかける。

※1人分:エネルギー252kcal 食塩相当量0.7g

健康だより 小さな努力 無理せず続けて フレイル予防 □: 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	■
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 <small>痰検査は900円注1)</small>	各検診に 定員あり	8月24日(木)14~15時30分 八幡東区役所東別館	10、11、13、 14時(各1人)	八幡東区役所東別館	7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					
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	4人	7月18日(火)	10、11、13、 14時(各1人)	八幡東区役所東別館	6月19日~7月14日
両親学級 (お産の心がまえなど)	新しく赤ちゃんを迎える 妊婦とそのパートナー	無料	7組	7月24日(月)	13時10分~ 15時40分	八幡東区役所東別館	6月26日~7月7日 インターネットも可
離乳食教室(後期) (離乳食の話と試食、個別相談)	おおむね生後7カ月~1歳の 乳児と保護者	無料	10組	7月26日(水)	13時15分~ 15時	八幡東区役所東別館	6月19日~7月20日 インターネットも可

■各種集団検診の■は、集団検診予約センター(☎953・6168か☎0570・783・077)か■で。先着順で定員到達まで受け付けます。■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■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■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■を。
■相談などの■は、八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。「両親学級」は母子健康手帳が必要。