



公式  
Instagram



公式  
フェイスブック

# 5/15

2024  
令和6年

# やはた東



高見中央通り

- 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=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)

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661-0039 FAX 681-0314

### 高齢者・障害者あんしん 無料法律相談

弁護士が応じます。6月13日(木)13～17時、八幡東区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。

■6月10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。



するボランティアを募集します。6月14日～7月5日の毎週金曜日(全4回)14～16時、八幡東区社会福祉センター(西丸山町)で。対象はおおむね65歳以上で受講後、施設でボランティア活動に参加できる人。先着12人。■5月20日から八幡東区社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター ☎662-0911へ。



### 親子体操教室「コアラくらぶ」

リズムダンスや運動遊びを親子で体験します。5月27日(月)10時30分～11時30分、レインボープラザ(中央二丁目)で。対象は1歳以上の未就学児と保護者。先着10組。受講料1組200円。飲み物(水分補給)とタオルが必要。保護者も動きやすい服装で。■5月17日から北九州市福祉事業団 ☎682-0001へ。

### お腹スッキリ! 腸セラピー講座

7月1～22日のおおむね毎週月曜日(全3回)14～16時、山田地域交流センターで。対象は18歳以上。定員12人。ヨガマットが必要。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて5月31日までに同センター(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581-4159)へ。

### 麻雀ボランティア養成講座

高齢者施設利用者の麻雀の相手を

#### 北九州市コールセンター

#### お答えします!

市役所や区役所の手続き、市のイベント・施設等に関する問い合わせなど、市政情報や生活情報についてご案内します。

●どこに尋ねたらよいか分からない時や、土・日曜日、祝・休日でもご利用でき、大変便利です。(1月1日～3日を除く)

**093-582-4894**

ご利用時間 8時30分～20時

メール・FAX **24時間**

FAX 093-582-3318  
call-center@kitakyushu-cc.jp

### 民生委員・児童委員の活動 パネルを展示します

毎年5月12日から1週間は民生委員・児童委員の活動強化週間です。

活動を理解していただくため、パネル展を開催します。5月28日(火)～31日(金)、八幡東区役所で。■八幡東区役所保健福祉課 ☎671-3022へ。

栄養士さんの 元気レシピ vol.25

#### 春キャベツとベーコンの蒸し煮



「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



ベーコンの風味と、酢を少し加えることで薄味でも美味しく仕上がります。

**材料(2人分)** キャベツ 120g、ベーコン 20g、バター 5g、A[白ワイン 小さじ2、酢 大さじ1、塩 0.4g] パセリ 1g

**作り方**

- ①キャベツは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを入れ、①を入れて炒める。Aを加えてふたをし、弱火で3分程度蒸し煮する。ふたを取り、水けがなくなるまでさらに煮る。
- ③器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

※1人分:エネルギー76kcal 食塩相当量0.4g



## 健康だより

毎日の 食事が育てる 未来のあなた

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	
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 <small>痰検査は900円注1)</small>					
★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)		7月11日(木)14～15時30分		八幡東区役所東別館	
★前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注1)		7月21日(日)9～10時30分		八幡医師会館(平野二丁目)	
★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	各検診に定員あり				
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)		7月21日(日)9～10時30分		八幡医師会館	
★胃がん検診	35歳以上 (妊婦などは除く)	1000円注1) (40歳以上は900円)		7月22日(月)9～11時		高槻市民センター(中畑二丁目)	
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円注1)		7月11日(木)14～15時30分		八幡東区役所東別館	
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	6組	6月13日(木)	10時45分～12時30分	八幡東区役所東別館	5月17日～6月7日 インターネットも可
食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料	4人	6月18日(火)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	5月17日～6月14日

■各種集団検診の■は、集団検診予約センター(☎953-6168か☎0570-783-077)がネット。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。「幼児栄養教室」は母子健康手帳が必要。

6月3日9時から



▲ネットはコチラ!