



←公式
Instagram



←公式
フェイスブック

6/15

2024
令和6年

やはた東



●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 FAX 681-0314

八幡東田緑地から見た皿倉山

民生委員・児童委員の 活動内容を紹介します

民生委員・児童委員、主任児童委員
が、地域で普段どのよ
うな活動を行っている
かについて紹介します。
☎八幡東区役所保健
福祉課☎671-3022へ。



詳しくはコチラ!

無料相談

**ママと女性の就業支援センターの出
張相談** 専門コーディネーターが応
じます。6月25日(火)10時10分～15時
10分、子どもの館(黒崎駅西側、コム
シティ7階)で。対象は女性の求職者。
定員4人。■6月17～21日に福岡県マ
マと女性の就業支援センター☎533・
6637へ。

法律人権相談 弁護士か人権擁護委
員が応じます。7月4日(木)13時30分～
16時30分、八幡東区役所で。先着12
組。■7月3日8時30分から八幡東区
役所総務企画課☎661-0039へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談
弁護士が応じます。7月11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。■7月8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。

介護支援ボランティア 登録研修会

65歳以上の方が市内の介護保険
施設で行うボランティア活動をポイン
ト化し、換金や寄付をすることができ
る事業について説明します(ボラン
ティアとして活動するためには受講後
に登録が必要)。7月5日(金)14～16時、
八幡東区社会福祉センター(西丸山
町)で。定員30人。ボランティア登録
には介護保険被保険者証が必要。
■7月4日までに北九州市社会福祉協
議会活動推進課☎881-6500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22日(月)～8月2日(金)(全
10回。7月27日(土)・28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5500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日～7月1日に同施設
(〒807-0874八幡西区大浦三丁目
9-1、☎691-0812)へ。

ケア・トランポリン教室

いずれも8月～来年2月のおおむね
毎週1回(全21回程度)各1時間30分。
▶枝光市民センター(日の出一丁目)
=月曜日10時30分から。定員16人
▶枝光南市民センター(中央三丁目)
=木曜日13時30分から。定員24人
▶祝町市民センター(宮の町二丁目)
=金曜日14時から。定員24人 ▶大
蔵市民センター(大蔵二丁目)=金曜
日14時30分から。定員24人。■共通
対象は18歳以上。■往復はがき(1人だ

け)に基本事項と施設名を書いて6月
30日までに(一社)日本ケア・トランポ
リン協会(〒802-0014小倉北区砂津

一丁目5-26-201、☎511-6234)へ。担
認知症支援・介護予防センター☎
522-8765。■ネットも可。

栄養士さんの 元気レシピ vol.26 ☎八幡東区役所保健福祉課
☎671-6881



**豚肉と野菜の
さっぱり蒸し**

疲労回復効果のあるビタミンB1が多い豚肉
を梅味でさっぱり食べられる料理です。

材料(2人分) 豚もも薄切り肉120g、梅干し10g、A[オイスターソース小さじ1、ゴ
マ油小さじ1、カタクリ粉小さじ1、酒小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、砂糖小さじ1/3]
タマネギ60g、長イモ60g、オクラ30g、エリンギ40g、アルミホイル適宜

作り方
①豚肉は4～5cm長さに切る。
②梅干しは種を除いて細かくたたき、Aと合わせ、①
に加えてよくもむ。
③タマネギは薄切りにする。
④長イモは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにする。
⑤オクラはヘタを切り落として、縦半分に切る。エリン
ギは適当な長さに切り、薄切りにする。
⑥アルミホイルにタマネギ、エリンギ、長イモ、②、オ
クラの順におき、包む。
⑦220℃のオーブンで10～15分ほど焼く(オーブ
ントースターやグリルでも可)。

※1人分:エネルギー176kcal 食塩相当量1.0g


©2017 日本高血圧学会



健康だより

毎日の 食事が育てる
未来のあなた

☎: 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	8月4日(日)9～10時30分 枝光北市民センター(枝光二丁目) 8月22日(木)14～15時30分 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					
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)					
★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)					
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円注1)					
食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料					
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24日(水)	13時15分～ 15時	八幡東区役 所東別館	6月17日～7月18日 インターネットも可
両親学級 (お産の心がまえなど)	新しく赤ちゃんを迎える 妊婦とパートナー	無料	8組	7月22日(月)	13時10分～ 15時40分	八幡東区役 所東別館	6月24日～7月5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)が■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。「離乳食教室(後期)」と「両親学級」は母子健康手帳が必要。