



公式
Instagram



公式
フェイスブック

8/15

2024

令和6年

やはた東



八幡東田緑地から見た皿倉山

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661-0039 FAX 681-0314

●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)

無料相談

高齢者・障害者あんしん法律相談
弁護士が応じます。9月12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。■9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。

民生委員・児童委員は社会福祉の増進に努めています

民生委員・児童委員は厚生労働大臣の委嘱を受け、地域の中で支援を必要とする人への相談対応などさまざまな活動を行い、社会福祉の増進に努めています。□八幡東区役所保健福祉課☎671-3022へ。



詳しくはコチラ!

飲酒運転撲滅週間

8月25日(日)~31日(土)は飲酒運転撲滅週間です。「飲酒運転は絶対しない、させない、許さない」そして「見逃さない」みんなの力で飲酒運転をなくしましょう。また、飲酒運転を見つけたときは迷わず110番通報をしてください。□八幡東区交通安全推進協議会☎661-0039へ。

いづれも9月7日(土)▶体力テスト(握力など)、スポーツ(卓球・バドミントンほか)体験など=10~15時、八幡東体育館・高炉台球場(中央三丁目)で▶卓球・バドミントンの無料開放=15~17時、八幡東体育館で。■未就学児は保護者同伴。室内シューズが必要。□八幡東体育館☎662-9000へ。

3世代みんなで楽しくレツスポーツ!!

9月30日~10月28日のおおむね毎週月曜日(全4回)14~16時、山田地域交流センターで。対象はスマホ入門講座を受講した18歳以上。定員12人。教材費400円。スマートフォンが必要。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて8月31日までに同センター

スマホ活用講座

健康被害の心配など近隣住民へ迷惑をかけてしまします。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。

ター(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581-4159)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します。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。



栄養士さんの 元気レシピ vol.27

モロヘイヤのサラダ

ビタミンやミネラル豊富な夏野菜の王様“モロヘイヤ”
夏バテ予防にもおすすめです!

材料(2人分) モロヘイヤ 70g、長いも 60g、ツナ油漬(缶) 30g、梅干し 8g、薄口しょうゆ 小さじ1、かつお節 2g

作り方

- ① モロヘイヤは葉を取り、さっとゆでる。冷水にとって水けをきり、ざくざくと切る。
- ② 長いもは皮をむいてビニール袋に入れ、すりこぎでたたきつぶす。
- ③ 梅干しは種を除き、細かくする。ツナ缶は油をきってほぐす。
- ④ ①、②、③を薄口しょうゆとかつお節と和える。

※1人分:エネルギー78kcal 食塩相当量0.9g

©2017 日本高血圧学会

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

健康だより 毎日の食事が育てる未来のあなた

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	10月3日(木)14~15時30分 大蔵市民センター(大蔵二丁目) 10月17日(木)14~15時30分 八幡東区役所東別館 10月24日(木)14~15時30分 槻田市民センター(松尾町)	9時10分~11時40分	八幡東区役所東別館	8月13~23日 インターネットも可
★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)	8組	9月7日(土)	9時10分~11時40分	八幡東区役所東別館	8月19日~9月13日
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円注1)					
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					
食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料	4人	9月17日(火)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	8月19日~9月13日
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	9月25日(水)	13時15分~15時	八幡東区役所東別館	8月19日~9月19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。「両親学級」と「離乳食教室(後期)」は母子健康手帳が必要。