



←公式
Instagram



←公式
フェイスブック

10/15

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=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

桃園球場周辺(桃園四丁目)

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。11月14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。■11月11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。

フッ素イオンde歯ツピーフェスタ

口腔がん検診(10時から整理券を配布。限定30枚)、健口・歯並び相談、はみがき指導など。10月27日(日)11～16時、イオンモール八幡東1階ひまわりの広場(東田三丁目)で。問八幡歯科医師会☎681・4131へ。担八幡東区役所保健福祉課☎671・6881。

プロの花植えを学びませんか

花苗植え付けの講習会を行います。指導は花のプロが行います。11月1日(金)14～15時30分、八幡東区役所に集合。東丸山町西公園(八幡東区役所隣)で解散。先着20人。■10月17

手数料が100円お得! セルフが便利!

区役所やコンビニでは、マイナンバーカードを利用して、住民票など各種証明書をセルフ発行できる便利な「キオスク端末(マルチコピー機)」を設置しています。ぜひご利用ください。

- ◎操作は簡単で、待ち時間なし。
- ◎区役所窓口よりも100円お得。

問八幡東区役所市民課
☎681・8604へ。



日からNPO法人環境ネットワーク☎513・2651へ。担八幡東区役所まちづくり整備課☎671・0805。

日常のハテ?を考えよう!

「年を重ねても安心した暮らし」をテーマに学校の授業になぞらえて、「生活にお得な算数」や「100歳まで元気で生きるコツ」など教科ごとに学ぶ講座です。課外授業でスペースLABO(東田二丁目)にも行きます。11月15日～12月13日の毎週金曜日(全5回)10～12時、レインボープラザ(中央二丁目。12月6日はスペースLABO)で。先着30人。受講料1000円(スペースLABO入場料は別途必要)。■10月18日から八幡東区役所コミュニティ支援課☎671・3082へ。

民生委員・児童委員として活動しませんか

民生委員・児童委員は、地域を支える「身近な相談相手」です。地域の皆

さんの介護や子育てなどの困りごとや心配ごとの相談に応じ、行政機関や専門機関につないで、適切な支援が受けられるようにサポートしています。また、高齢者世帯などを定期的に訪問し、安否確認や見守り活動を行っ

ています。民生委員・児童委員の活動を通じて、地域の福祉活動に協力してみませんか。問八幡東区役所保健福祉課☎671・3022へ。



詳しくはコチラ!

栄養士さんの元氣レシピ vol.29

問八幡東区役所保健福祉課
☎671・6881

サバのさっぱり煮

煮汁に酢を加えるとサバがさっぱりとおいしくなります。減塩もできる一品です。



材料(2人分) サバ60g×2切れ、タマネギ60g、赤ピーマン30g、A[水40ml、酢大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2]

作り方

- ① タマネギは1cm幅のくし形に切る。赤ピーマンは1cm幅の細切りにする。
- ② フライパンに①とAを入れて火にかけ、煮る。野菜に火が通ったらいったん取り出し、サバを加え、おとしぶたをして8～9分煮る。
- ③ 器に②のサバと野菜を盛り付ける。

※1人分: エネルギー166kcal 食塩相当量0.8g

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



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	申
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)					
★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	各検診に定員あり	12月5日(木)	9～11時	八幡東区役所東別館	11月5日9時から
★若者健診	18～39歳	1000円					
★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)					
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)					
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	8組	11月10日(日)	9時10分～ 11時40分	八幡東区役所東別館	10月15～25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	11月19日(火)	10、11、13、 14時(各1人)	八幡東区役所東別館	10月17日～11月15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	11月27日(水)	13時15分～ 15時	八幡東区役所東別館	10月17日～11月21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■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。

