



←公式
Instagram



←公式
フェイスブック

11/15

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 ☎681・0314

桃園球場周辺(桃園四丁目)

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。
詳しくはコチラ!

穴生学舎ロビーコンサート

わくわく竹楽団による竹チェロ・
竹バイオリンの演奏会。11月22日(金)12
時20~50分、穴生学舎(八幡西区鉄竜
一丁目)で。☎同施設 ☎645・6688へ。

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。12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。☎12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。


「虹色八景Vol.19」を発行

八幡東区の魅力を広く発信するため、
「虹色八景Vol.19」を発行しました。愛
され続ける味として地域に受け継がれ
る「八幡東区のソウルフード」の特集記
事を掲載しています。また、八幡東区
の見どころやイベントの日程など多彩
な情報を掲載しています。「虹色八景」
は各区役所・出張所などで配布してい
ます。ぜひご活用ください。☎八幡東
区役所総務企画課 ☎681・0387へ。



オンライン子育て講演会を開催

「親力」で決まる!子どもを伸ばすためにできること~親
子関係・SNSなどをテーマに、人気マンガ「ドラゴン桜」の
指南役としても知られる親野智可等さんによる講演会。
12月4日(水)13時30分~15時30分、オン
ライン(ビデオ会議システム「Zoom」を
使用)で。後日動画配信あり。☎11月28日ま
でに右記読み込みからどうぞ。詳細は八幡
東区役所保健福祉課 ☎671・6881へ☎を。
▲申し込みは
コチラから




おやのちから
▲親野 智可等さん

栄養士さんの 元気レシピ vol.30

☎八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

きのこの 炊きこみごはん



旬のきのこたっぷりの炊き込みごはんは、
だしときのこのうま味を感じる一品です。

材料(2人分) 米150g、だし汁200ml、シメジ10g、
マイタケ10g、シイタケ10g、ゴボウ10g、
ニンジン10g、ショウガ4g、油揚げ10g、
A[酒大さじ1、薄口しょうゆ小さじ1と1/3]

作り方
①米を洗って分量のだし汁に30分以上吸水させる。
②シメジとマイタケはほぐしておく。
③シイタケは薄切り、ゴボウはささがき、ニンジンと
ショウガは2~3cmのせん切りにする。
④油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、3cm長さの短
冊切りにする。
⑤①に②、③、④とAを加えて炊く。
⑥炊きあがったらごはんを軽く混ぜ合わせる。
※1人分：エネルギー296kcal 食塩相当量0.7g

みんなで防ごう! イノシシ被害

市では市民生活などに被害をも
たらすイノシシを捕獲していますが、
全て捕獲することは困難なため根
本的な問題解決には至りません。イ
ノシシの出没を防ぐため、地域の皆
さんで力を合わせ「イノシシが近付
きにくい環境」をつくりましょう!

- ▶**エサを与えない** イノシシがまち
中に出てくる最大の目的は「エサ(食
べ物)」です。「意図的な(故意の)餌
付け」だけでなく、家庭菜園の野菜く
ずなどを放置し「知らないうちにエ
サ場にならない」ようにしましょう!
- ▶**イノシシの隠れ場所をなくそう**
ヤブなどの草刈りや清掃を行いま
しょう。
- ▶**イノシシの侵入を防ごう** 庭や
花壇など、イノシシに侵入してほしく
ない場所には、
柵などを設置し
ましょう。

☎八幡東区役所総務企画課
☎661・0039へ。

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 | |
|----------------------|-----------------------|-------------------|------------------|------------|-----------------------|-----------|---------------|
| 結核・肺がん検診 | 40歳以上 | 無料 痰検査は900円注1) | | | | | |
| ★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 | 来年1月23日(木) | 14~15時30分 | 八幡東区役所東別館 | 12月3日9時から |
| ★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) | | | | | |
| 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 | 4人 | 12月17日(火) | 10、11、13、 14時(各1人) | 八幡東区役所東別館 | 11月18日~12月13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)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。

■相談の☎は、八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881へ。