



←公式
Instagram



←公式
フェイスブック

12/15

2024

令和6年

やはた東



皿倉山からの夜景

●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

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!](#)

高齢者・障害者あんしん法律相談

弁護士が応じます。1月9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。
■1月6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。

「子育て講演会」をYouTubeで配信します

教育情報サイトでコラムを執筆している教育評論家・親野智可等さんによる講演会をYouTubeで配信します。テーマは「『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・反抗期など」。配信期間は1月14日(火)～2月7日(金)。視聴には事前申し込みが必要です。
■12月16日～1月6日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。



おのの ちから
▲親野 智可等さん

老人クラブ会員募集中

人生100年時代、高齢者が高齢者を見守りみんなではつらつと元気に明るく楽しい街にしましょう。参加資格はおおむね60歳以上です。




■八幡東区老人クラブ連合会(八幡東区役所東別館内)☎671・6188へ。

栄養士さんの 元気レシピ

vol.31


■八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

豆腐の袋煮

材料(2人分) すし揚げ(正方形)2枚(20g)、A[葉ネギ20g、鶏ひき肉40g、木綿豆腐80g、スキムミルク25g]、ニンジン20g、小松菜40g、B[だし汁200ml、酒大さじ1、砂糖大さじ3/4、しょうゆ大さじ3/4]、つまようじ2本

作り方 ①すし揚げは湯通し、口を開いて袋にする。ネギは小口切りにする。②Aをすべて入れ、つぶし混ぜ、2等分する。①のすし揚げにつめ、つまようじで口を止める。③ニンジンは型抜きして5mm厚さに切り(1人2枚)、硬めにゆでる。小松菜はさつとゆでて3cm長さに切る。④鍋にBをいれ、煮立ったら火を弱め、ニンジンと②の閉じ口を上にして加え、落しづたをして10分煮、小松菜を加えてひと煮する。

※1人分：エネルギー171kcal
食塩相当量0.9g



「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

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。

■八幡東区役所市民課 ☎681・8604へ。

▲詳細はコチラ

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 <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	2月2日(日)9～10時30分 八幡医師会館(平野二丁目) 2月27日(木)14～15時30分 八幡東区役所東別館			1月6日9時から 1月4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)					
★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)		2月2日(日)9～10時30分 八幡医師会館			
食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料	4人	1月21日(火)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	12月17日～1月17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	1月22日(水)	13時15分～15時	八幡東区役所東別館	12月17日～1月16日 インターネットも可
マタニティクラス1課 (妊娠中の歯、栄養の話など)	妊娠16～35週の妊婦とそのパートナーや祖父母	無料	7組	1月24日(金)	13時10分～15時30分	八幡東区役所東別館	12月27日～1月10日 インターネットも可

■各種検診の■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「マタニティクラス1課」は母子健康手帳が必要。