



公式
Instagram



公式
フェイスブック

2/15

2025

令和7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=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 ☎681-0314

民生委員・児童委員の活動内容を紹介します。

地域で見守り活動などを行う民生委員・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!](#)



夜宮公園 梅林 梅まつり

色鮮やかな紅白のウメが見頃を迎えるのに合わせて開催します。ステージイベント(吹奏楽や太鼓演奏、キッズダンスなど)と飲食バザー販売など。2月23日(祝)10~14時、夜宮公園多目的広場(戸畑区夜宮一丁目)で。雨天時は天籟寺小学校(戸畑区夜宮二丁目)で。花苗のプレゼント(限定100個)あり。☎天籟寺梅まつり実行委員会(天籟寺市民センター内) ☎881-1028へ。

「おひなマルシェ」を開催します!

ボランティアによるお茶会や福祉施設によるカフェ、芸能披露やバザーなど。3月3日(月)10時30分~15時、八幡東区社会福祉センター(西丸山町)

で。☎八幡東区社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター☎662-0911へ。



高齢者・障害者あんしん法律相談

弁護士が応じます。3月13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。☎3月10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。



健康だより

①食卓相談 3月18日(火)10、11、13、14時から各1時間。対象は65歳以上。定員各時間1人。

②離乳食教室(後期) 3月26日(水)13時15分~15時。対象はおおむね生後7カ月~1歳の乳児と保護者。定員10組。母子健康手帳が必要。

☎八幡東区役所東別館で。☎1は2月17日~3月14日、②は2月17日~3月21日に八幡東区役所保健福祉課☎671-6881へ。②はインターネットも可。

シルバーひまわりサービス送迎ボランティアを募集!

空いた時間にボランティアを始めませんか?高齢者の外出を支える「シルバーひまわりサービス」。外出が困難な高齢者の通院や買い物の送迎を行うボランティア活動です。運転・同乗ボランティアの1組2人で活動します。仕事がお休みの人や、退職された人など、多くの方がボランティアとして活動しています。活動日は皆さんの都合で自由に決めることができます。ボランティア経験のない人も大歓迎です。公式LINEからも受け付けています。お気軽にご連絡ください!



▲八幡東区長もボランティアとして活動しています!

☎八幡東区社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター☎662-0911へ。



市民センターに関するアンケートにご協力を!

人とのつながりを大切に、子どもから高齢者まで誰でも気軽に立ち寄れる市民センターづくりを目的としてアンケートを実施します。2月28日(金)までに右記二次元コードを読み取り回答をお願いします(所要時間は5分程度)。いただいたご意見は、よりよい市民センターづくりの参考にさせていただきます。皆さんの声をぜひお聞かせください。☎八幡東区役所コミュニティ支援課☎671-3061へ。



▲アンケートはコチラから

「地域包括支援センター」は、高齢者の皆さんが、住み慣れた地域でその人らしい生活を安心して送ることができるように保健・医療・福祉・介護について幅広い相談に応じる「総合相談窓口」です。お困りのことや不安なことがあればお気軽にご相談ください。毎週月~金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の8時30分~17時。

<八幡東区地域包括支援センター一覧> 所在地:八幡東区役所(八幡東区中央一丁目1-1)

センター名	市民専用 フリーダイヤル	電話番号	担当地域の目安 (小学校区)
八幡東1	☎0120-719133	☎663-3305	祝町・枝光・高槻・ひびきが丘・高見(小倉北区を除く)・槻田
八幡東2	☎0120-835133	☎661-5132	大蔵・河内・皿倉・花尾(八幡西区を除く)・八幡

栄養士さんの 元気レシピ vol.32 ☎八幡東区役所保健福祉課 ☎671-6881

カブと鮭のシチュー



旬のカブと鮭を使った主菜になる一品です。

※1人分:
エネルギー250kcal
食塩相当量1.3g

「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

材料(2人分) カブ100g、タマネギ80g、[生鮭60g×2切れ、塩0.2g、こしょう(少々)、小麦粉小さじ1]、オリーブ油小さじ1/2、バター6g、牛乳300ml、ローリエ適宜、コンソメ3g、ブロッコリー50g、[かたくり粉小さじ2、水小さじ2]、塩0.4g、こしょう(少々)

作り方

- ①カブは一口大のくし形切り、タマネギは1.5cm角に切る。
- ②鮭は1切れを3つのそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして全体になじませる。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、②を両面焼き色がつくまで焼く。
- ④鍋にバターを熱し、タマネギ、カブを入れ、焦げないようにしんなりするまで炒める。
- ⑤牛乳を加え、ローリエ、コンソメを入れて煮る。
- ⑥ブロッコリーは小房にわけて別鍋でゆでる。
- ⑦鮭とブロッコリーを入れ、5分ほど煮る。
- ⑧最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけて、塩、こしょうで味をととのえる。