



◀公式
Instagram



◀公式
Facebook

3/15
2025
令和7年

やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX 681・0314



河内貯水池堰堤付近

●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)

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。4月10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。■4月7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。
食卓相談 食事に関する個別相談に応じます。4月15日(火)10、11、13、14時から各1時間、八幡東区役所東別館

で。対象は65歳以上。定員各時間1人。■3月17日～4月11日に八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。

前田さくら祭り

パトカー・白バイ・消防車の展示、バザー、餅まきやパフォーマンスなど。3月30日(日)10～15時、さくら通り(祇園一・二丁目)で。雨天中止。さくら通りは7時30分～16時30分まで車両通行止めとなります。問 平野市民センター☎661・1584へ。



ストレッチ&リズムダンス
体操教室

4月14日～7月28日のおおむね毎週月曜日(全12回)10～11時30分、八幡東体育館で。対象は40歳以上。定員100人。受講料7200円。■往復はがき(1人だけ)に基本事項と受講経験の有無を書いて3月31日までに同施設(〒805-0019八幡東区中央三丁目9-6、☎662・9000)へ。

認知症家族交流会

介護に役立つ情報交換や講演など。4月20日(日)10～11時30分、5月22日～来年3月26日の毎月第4木曜日(1月は第5木曜日。2月は第3木曜日。全12回)13時30分～15時、八幡東区役所で。対象は認知症の人を介護している家族。先着15人。■3月19日から八幡東区役所保健福祉課☎663・1013へ。4・7・10・11月と来年1月はどなたでも参加可。事前に申し込みが必要。詳しくは問を。

オンラインで転出届ができます!

北九州市外へ引っ越しをされる際、マイナンバーカードをお持ちの人はマイナポータルを利用すると、区役所窓口に来庁し転出届を提出することが原則不要となります。引っ越し予定日(転出予定日)の30日前から手続きが可能ですので、ぜひご利用ください。問 八幡東区役所市民課☎681・8604へ。



▲詳細はコチラ

令和7年度 八幡東区市民センター閉館時刻のお知らせ

4月から一部の市民センターの閉館時刻が変わります。詳細はセンターにお問い合わせください。なお、各センターの開館時刻は9時となっています。皆様のご利用をお待ちしています。
問 八幡東区役所コミュニティ支援課☎671・3061へ。

休館日と閉館時刻		※開館時刻は9時です。						
市民センター	日	月	火	水	木	金	土	
祝町・枝光 枝光南・尾倉 天神サブ・高槻 平野・前田	休	21時						17時
枝光北		21時			22時	21時		
大蔵・高見		22時						
槻田		21時	22時	21時	22時			
八幡大谷		17時	22時					

栄養士さんの元気レシピ vol.33 問 八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

豆腐バーグ



絹ごし豆腐が入った口当たりのやさしいハンバーグです。

材料(2人分) 鶏ひき肉100g、絹ごし豆腐80g、A[かたくり粉小さじ2、マヨネーズ小さじ1、塩小さじ1/4]ピーマン10g、ニンジン10g、サラダ油大さじ1/2、ブロッコリー40g、ミニトマト4個(40g)

作り方

①ボウルにひき肉と豆腐、Aを入れる。ピーマンとニンジンはみじん切りにして加え全体を混ぜる。

②ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。

③フライパンに油を熱し、①をスプーンですくって落とす。片面を2分間焼き、ひっくり返してもう片面もさらに2分間焼く。

④③を皿に盛り、②とミニトマトを添える。

※1人分:エネルギー174kcal 食塩相当量0.8g



毎月1日は
減塩の日
SALT

©2017 日本高血圧学会

『皿倉山健康ウォーク』参加者募集!

いずれも5月11日(日)、THE OUTLETS KITAKYUSHU(東田四丁目)で出発式。受け付けは、出発式の40分前から。同施設にゴール。

- ▶皿倉・河内水緑(みりょく)健脚コース(23km)=8時30分出発式。定員750人。
- ▶皿倉山&中央町ぐるめぐりコース(12km)=8時30分出発式。定員400人。
- ▶歴史探訪&枝光うまかもんめぐりコース(7km)=9時30分出発式。定員100人。
- ▶東田&枝光うまかもんめぐりコース(6km)=10時30分出発式。定員300人。

共通 小学生以下は保護者の参加が必要。参加費は中学生以上1000円(事前に振り込みが必要。振込手数料あり)。当日支払いの場合は1500円。いずれも事前に申し込みが必要。定員に達し次第締め切ります。荒天中止。■4月4～25日に皿倉山健康ウォーク実行委員会事務局(八幡東区役所総務企画課内)☎681・0387へ。詳細は問を。ホームページ(右記を読み取り)でもご覧になれます。



詳しくはコチラ!