旬なネタ（情報）発信中!!
Instagram
・区のイベント情報の告知、報告
・情報発信チームによる区の魅力紹介（食、名所、人など）
Facebook
・区の取り組み
・地域の活動の紹介
・区長参加行事の紹介

10/1 2025 令和7年

やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

●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＝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

肢体不自由者巡回相談　補装具の相談に応じます。10月15日㈬13～14時、八幡東区役所東別館で。対象は運動機能などに障害がある人。定員15人。申10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。

交通事故相談　交通事故相談員が応じます。10月20日㈪10～16時、八幡東区社会福祉センター（西丸山町）で。申10月17日15時30分までに安全・安心相談センター（交通事故相談）☎582・2511へ。事前に予約が必要。

福岡県ママと女性の就業支援センターの出張相談　働きたい女性の相談に、専門コーディネーターが応じます。10月28日㈫10時10分～15時10分、子どもの館（黒崎駅西側、コムシティ7階）で。対象は女性の求職者。定員4人。申10月3～24日に福岡県ママと女性の就業支援センター☎533・6637へ。

高齢者等住宅相談　介護の必要な高齢者や障害のある人などのための住まいづくりや住宅改造など。八幡東区役所で。随時。問事前に八幡東区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎671・4800へ。

共同募金にご協力を

10月1日㈬～12月31日㈬は、「赤い羽根」共同募金運動期間です。募金は八幡東区内の福祉活動などに役立てられます。募金の受け付けは、お住まいの町会か八幡東区役所、各市民センターへ。問共同募金会八幡東区支会（八幡東区役所コミュニティ支援課内）☎671・3061へ。

親子体操教室「コアラくらぶ」

リズムダンスや運動遊びを親子で体験します。10月20日㈪10時30分～11時30分、レインボープラザ（中央二丁目）で。対象は1歳以上の未就学児と保護者。先着10組程度。受講料1組200円。飲み物（水分補給）とタオルが必要。申10月6日から北九州市福祉事業団☎682・0007へ。

健康だより

❶マタニティクラス1課　10月24日㈮13時10分～15時30分。対象は妊娠16～35週の妊婦とパートナーや祖父母。定員7組。母子健康手帳が必要。

❷離乳食教室（前期）　11月5日㈬13時15分～15時。対象はおおむね生後6カ月までの乳児と保護者。定員10組。母子健康手帳が必要。

❸食生活相談　11月6日㈭10、11、13、14時から各1時間。対象は64歳以下。定員各時間1人。

共通八幡東区役所東別館で。申❶は9月29日～10月10日、❷は10月3～29日、❸は10月3～31日に八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。❶❷はインターネットも可。

地元講師に学ぶ科学教室「ペーパークラフト立体工作教室」

11月3日㈷13時30分～15時30分、スペースLABO ANNEX（東田二丁目）で。対象は小学4年生以上。定員20人。申10月16日17時までにネットで。問スペースLABO☎671・4566へ。

山田地域交流センターの講座

家庭料理入門講座　11月6日～12月4日の毎週木曜日（全5回）10～12時。対象は18歳以上。定員8人。材料費4500円。米1合／回、ランチョンマット、飲み物が必要。申往復はがき（1人だけ）に基本事項を書いて10月15日までに山田地域交流センター（〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581・4159）へ。

親子体操教室

11月8日㈯・15日㈯・22日㈯（全3回）13～15時、折尾スポーツセンターで。対象は3歳以上の未就学児と保護者。定員15組。室内シューズが必要。申往復はがき（1組だけ）に基本事項と子どもの名前（ふりがなが必要）を書いて10月17日までに同施設（〒807-0874八幡西区大浦三丁目9-1、☎691・0812）へ。

座ってできる脳トレ体操

介護予防を行います。11月11日㈫10～11時30分、八幡東区社会福祉センター（西丸山町）で。定員30人。申10月31日までに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。応募フォームからも申し込みができます。

▲応募フォーム

図書館だより　10月

休館日は毎週月曜日（13日は除く）と14日㈫・31日㈮。臨時休館7日㈫～11日㈯。

八幡図書館☎671・1123

歴史講座「豊前名族・城井宇都宮一族殲滅」　12日㈰14～15時45分。先着30人。申3日から同施設へ。

朗読講座「思い」を声にのせて　18日㈯10～12時30分。対象は中学生以上。先着20人。申3日から同施設へ。

暮らしを彩る切り絵　19日㈰、11月2日㈰の14～16時。先着各日16人。申3日から同施設へ。

おりがみ教室　25日㈯10～12時。定員15人。申3日に同施設へ。

楽器いっぱいちいさなおはなし会　25日㈯14時30分～15時。対象は未就学児。

歴史教養講座「再検証 ヤマト政権と九州」　26日㈰14～15時30分。先着30人。申3日から同施設へ。

「絵本っていいな」おはなし会　北九州市子ども読書の日スペシャル　26日㈰14時30分～15時。

ブックコート体験会　11月1日㈯10～12時。先着10人。申3日から同施設へ。

人形たちのちいさなおはなし会　11月1日㈯11～11時20分。対象は未就学児。

あなたの「困ったな」、教えてください。～行政相談

9～10月は「行政相談月間」です。道路、福祉、環境・衛生など日常生活のさまざまな困りごとを、総務省の「行政相談委員」がお聴きします。

行政相談　毎月第3木曜日（10月は16日）、八幡東区社会福祉センター（西丸山町）で。

巡回行政相談　10月30日㈭、大蔵市民センター（大蔵二丁目）で。共通13～15時。問八幡東区役所総務企画課☎661・0039へ。

栄養士さんの元気レシピ vol.36

問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

豚肉の和風マリネ

みそ入りのタレがおいしく、さっぱりと食べやすい一品です。

材料（2人分） 豚モモ薄切り肉120g、乾燥ワカメ2g、ニンジン30g、タマネギ60g、A［ショウガ汁小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、みそ小さじ1、酢大さじ1、白すりゴマ大さじ1/2、サラダ油小さじ1］

作り方　①豚肉は4㎝長さに切り、熱湯でゆで、ザルにあげる。水けがきれたら、温かいうちにAにつけておく。
②ワカメはもどしてざく切りにし、ニンジンは3㎝長さの千切り、タマネギは薄切りにし、それぞれさっとゆでる。
③よく水けをきった②を①に入れ混ぜ合わせる。

©2017 日本高血圧学会

※1人分：エネルギー155kcal　食塩相当量1.1g

広告の申し込みは㈱ウィット ☎072・668・3275まで。　※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。