

9/15

2021
令和3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。
- 甲 = 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)

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

【皿倉八景】楓杉峡(皿倉山6合目)

掲載の催しなどは、新型コロナウイルスの感染拡大の状況などによっては、変更・中止となる場合があります。

無料相談

こころの健康相談・アルコール相談
10月12日(火)13時30分～15時、八幡東区役所で。甲 10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。

出前育児教室・保育まつり

9月18日(土)9時～26日(日)21時、子育てに関する講演会やわらべうた、おもちゃ作り、給食の実演をYouTube「北九州市保育士会YouTubeチャンネル」で配信します。問 北九州市保育所連盟 ☎661・2153へ。

本城陸上競技場の教室

①ツボストレッチ教室 10月5日～

12月21日のおおむね毎週火曜日(全10回)1部(10時45分～11時45分)と2部(12～13時)あり。定員各部5人。参加費5000円。

②近藤美鈴先生の歌って手話教室

10月6日～12月22日のおおむね毎週水曜日(全11回)9時30分～10時30分。定員10人。参加費5500円。

③フィットネスズンバ教室

10月7日～12月23日の毎週木曜日(全12回)9時30分～10時30分。定員10人。参加費6000円。

共通本城陸上競技場(八幡西区御開四丁目)で。対象は18歳以上。甲 往復はがき(2人まで)に基本事項と希望の部(①だけ)を書いて9月27日までに本城体育施設管理事務所(〒807-0806八幡西区御開四丁目16-1、☎692-0886)へ。

あきらめないで!尿トラブル

尿失禁に関する講義や尿もれ予防体操など。10月9日(土)10～11時30分、総合保健福祉センター(小倉北区馬

借一丁目)で。対象は40歳以上。先着20人。甲 9月17日から認知症支援・介護予防センター ☎522・8765へ。

親子体操教室

親子で楽しめるリズムダンスや道具を使った運動など。11月6日(土)・13日(土)・27日(土)の10～11時30分、八幡東体育館(中央三丁目)で。対象は3歳以上の未就学児と保護者。先着各日20組。タオル・室内シューズが必要。保護者も動きやすい服装で。甲 9月18

日から同施設 ☎662・9000へ。

マイナンバーカードの受け取りについて

8月15号の八幡東区版でお知らせしていたマイナンバーの付与期限が12月末まで延期されました。対象は今年の4月末までにマイナンバーカードを申請された人です。区役所からはがき(個人番号カード交付通知書)が届き、まだマイナンバーカードを受け取っていない人はお早めに。問 八幡東区役所市民課 ☎681・8604へ。

栄養士さんの元氣レシピ vol.1

北九州市では、健康づくりや生活習慣病の予防のための「減塩」をすすめています。健康に配慮したおすすめレシピをご紹介します。

豆乳みそ汁

材料(2人分)

- 高野豆腐1/2枚
- にんじん20g
- 小松菜40g
- だし汁200ml
- 豆乳40ml
- みそ小さじ2

作り方

- ①高野豆腐は戻し、軽く絞り、短冊切りにする。
- ②にんじんは短冊切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ③だし汁に①と②を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④みそを溶き、豆乳を加える(豆乳のコクで、うす味でもおいしくいただけます)。

健康だより

ふれあって 地域で目指そう “健康長寿”

種類	対象	料金	定員	実施日	時間	会場	甲
若者健診	18～39歳	1000円	先着各会場合計60人	11月4日(木)14～15時30分	11月4日(木)14～15時30分	八幡東区役所東別館	10月4日9時から 検診のインターネット予約はこちら!
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 <small>検査は900円注1)</small>		11月11日(木)14～15時30分	11月11日(木)14～15時30分	枝光南市民センター(中央三丁目)	
★肝炎ウイルス検査	過去未検査者	無料		11月14日(日)9～10時30分	11月14日(日)9～10時30分	八幡医師会館(平野二丁目)	
★大腸がん検診	40歳以上	500円注1)		11月18日(木)14～15時30分	11月18日(木)14～15時30分	平野市民センター(桃園四丁目)	
★前立腺がん検診	50歳以上の男性	1000円注1)		※乳がん検診は八幡東区役所東別館だけ受診できます。 ※骨粗しょう症検診は八幡医師会館だけ受診できます。			
★特定健診注2)	40～74歳 (国民健康保険加入者)	無料		11月14日(日)9～10時30分	11月14日(日)9～10時30分	八幡医師会館	
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)		11月19日(金)9～11時	11月19日(金)9～11時	枝光南市民センター	
★胃がん検診	35歳以上 (妊婦などは除く)	1000円 (40歳以上は900円)注1)	先着各30人	10月6日(水)13時15分～15時	10月6日(水)13時15分～15時	八幡東区役所東別館	9月17～29日 インターネットも可
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)	先着各30人	10月7日(木)10、11、13、14時(各1人)	10月7日(木)10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	10月4日まで
★胃がん検診	35歳以上 (妊婦などは除く)	1000円 (40歳以上は900円)注1)		10月7日(木)10、11、13、14時(各1人)	10月7日(木)10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	10月4日まで
離乳食教室(前期) (離乳食の話、個別相談)	おおむね生後6カ月までの乳児と保護者	無料	10組	10月6日(水)13時15分～15時	10月6日(水)13時15分～15時	八幡東区役所東別館	9月17～29日 インターネットも可
食生活相談 (食事に関する個別相談)	64歳以下	無料	4人	10月7日(木)10、11、13、14時(各1人)	10月7日(木)10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	10月4日まで

■各種集団検診の甲は、集団検診予約センター(☎0570・783・077)がインターネットで。先着順で定員到達まで受け付けます。申し込みは検診日の5開庁日前まで。★は個別医療機関でも受診可(事前に医療機関に問を)。

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。詳細は問を。

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に問を。

■その他教室などの申し込みは、八幡東区役所保健福祉課(☎671・6881)がインターネットで 八幡東区役所保健事業