

10/15

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
11月9日(火)13時30分～15時、八幡東区役所で。甲11月4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。

夜間の交通事故に要注意

この時期は日没が早まることから、夕方から夜間にかけて交通事故が多発する傾向にあります。
●夕暮れ時や夜間に外出するときは、明るい服装や反射材用品を身につけましょう。

- 早めのライト点灯や対向車、先行車がない状況でのハイビーム活用に努めましょう。
 - 横断歩道に横断者がいるときは、一時停止して横断者を優先させましょう。
 - 夕暮れ時と夜間における死亡事故の特徴を踏まえた交通安全教育を推進しましょう。
- 問八幡東区交通安全推進協議会☎661・0039へ。



栄養士さんの元氣レシピ vol.2

問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

いつもの食事にプラス一品、野菜を多くとるよう心がけましょう

ピーマンとかぼちゃのごま油炒め

材料(2人分)
ピーマン30g、赤ピーマン30g、かぼちゃ40g、ごま油 小さじ1、塩 小さじ1/6、すりごま 小さじ1/2

作り方

①ピーマン、赤ピーマンは5mm幅に切る。かぼちゃは5mm幅の棒状に切り、さっとゆでる。
②①をごま油で炒め、塩、すりごまを加えて和える。

「北九州市栄養士さんの元氣レシピ」集はコチラ!
※レシピは八幡東区役所保健福祉課で配布しています。

グローバルマーケット桃園プールを休館します

11月8日(月)～22日(月)、同プール(桃園三丁目)の換水作業などのため休館します。再開は11月23日(祝)10時からです。問グローバルマーケット アクアパーク桃園☎661・2365へ。

健康だより 問い合わせ先 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	申
若者健診	18～39歳	1000円	先着各会場合計60人	12月2日(木)14～15時30分 高見市民センター(高見二丁目)	9～11時	八幡東区役所東別館	11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>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)		12月9日(木)14～15時30分 八幡東区役所東別館			
★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		先着30人	12月10日(金)	9～11時	
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)					
★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)	4人	11月4日(木)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	11月1日まで
食生活相談 (食事に関する個別相談)	64歳以下	無料	10組	11月10日(火)	13時15分～15時	八幡東区役所東別館	10月18日～11月4日 インターネットも可
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	4人	11月16日(火)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	11月12日まで
元気で長生き食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料	4組	12月4日(土)	9時10分～11時40分	八幡東区役所東別館	11月1～26日 インターネットも可
両親学級 (母子健康手帳が必要)	新しく赤ちゃんを迎える妊婦とパートナー	無料	6組	12月7日(火)	9時50分～11時30分	八幡東区役所東別館	11月1～30日 インターネットも可
子育て教室 (事故予防と救急講習)	3歳までの乳幼児と保護者	無料					

■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。
■その他教室などの甲は、八幡東区役所保健福祉課(☎671・6881)がインターネットで。