

# 11/15

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。

### 「虹色八景VOL.13」を発行



八幡東区の魅力を広く発信するため、「虹色八景VOL.13」を発行しました。今回は、「八幡東区御朱印めぐり」の特集記事を掲載しています。御朱印めぐりをしながら八幡東区内をゆったり散策しませんか。また、八幡東区の見どころなど多彩な情報を掲載しています。「虹色八景」は各区役所・出張所などで配布しています。問八幡東区役所総務企画課 ☎681・0387へ。

### 無料相談

**法律人権相談** 12月2日(木)13時30分～16時30分、八幡東区役所で。先着12組。甲12月1日8時30分から八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039へ。

**地域交流センターの人権法律相談** 12月9日(木)13時30分～16時30分、山田地域交流センター(小倉北区篠崎五丁目)で。先着6人。甲12月2日9時から同施設 ☎581・4159へ。

### 桃園スポーツ施設管理事務所の教室

**①キッズテニス教室** ▶11月25日～来年3月31日のおおむね毎週木曜日 ▶11月30日～来年3月29日のおおむね毎週火曜日。①の共通16～17時、桃園庭球場(桃園三丁目)で。対象は小学1～3年生。先着各5人。受講料10回ごと8600円。

**②成人水泳教室** 12月4日～来年3月26日のおおむね毎週土曜日(全16回)11～12時30分、グローバルマーケットアクアパーク桃園(桃園三丁目)で。対象はクロールと背泳ぎが25m以上泳げる18歳以上。先着10人。受

### 栄養士さんの元氣レシピ vol.3 問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

**春菊のナムル**

「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中。

**ごま油の香りと豆板醤のピリ辛さでおいしく減塩!**

**材料(2人分)**  
春菊 60g、にんじん 20g、もやし 40g  
A [ 砂糖 小さじ2/3、酢 小さじ1、しょうゆ 小さじ2/3、ごま油 小さじ1/4、豆板醤 0.5g ]

**作り方**  
①春菊は4～5cm長さに切り、茎と葉をわけておく。  
②にんじんは3～4cm長さのせん切りにし、ゆでて水けをきる。  
③熱湯にもやしを入れ、1分ほどゆで、ざるにあけて冷ます。同じ湯に春菊の茎を入れ、30秒ほど煮立ったら葉も加え、さっとゆでて冷水にとり、水けをきる。  
④ポウルにAをあわせ、②、③を加えてよく和える。

講料月額3700円。別に保険代1850円(65歳以上は1200円)が必要。  
共通甲11月17日から桃園スポーツ施設管理事務所 ☎671・3503へ。

### 八幡医師会 乳がん検診フェア

マンモグラフィ検診を行います。12月12日(日)8時30分～12時、八幡医師会館で。対象は40歳以上の女性(昨年度か今年度受診した人は除く)。定員50人。甲はがき(1人だけ)に基本事

項と生年月日を書いて11月27日までに同施設(〒805-0062八幡東区平野二丁目1-1、☎681・6035)へ。

### 介護保険料の納め忘れはありませんか?

介護保険制度は、介護が必要になった時、みんなで支えあう制度です。介護保険料の督促状や催告書が届いた人は納め忘れがないかも一度ご確認ください。保険料を納めないでいると、介護サービスを受ける時に一定の制限を受ける場合があります。問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6885へ。

## 健康だより ふれあって 地域で目指そう “健康長寿” 問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	甲
若者健診	18～39歳	1000円					
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 痰検査は900円注1)	先着各会場 合計60人	来年1月13日(木)14～15時30分 八幡東区役所東別館	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	12月3日9時から  ▲ネットはこちら!
★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)					
★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					
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)					
食生活相談 (食事に関する個別相談)	64歳以下	無料	4人	12月2日(木)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	11月29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)かネットで。先着順で定員到達まで受け付けます。甲は検診日の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)へ。

### 八幡駅前 イルミネーション

イルミネーションがともった樹木などで、八幡のまちを明るく照らします。来年1月7日(金)までの18～23時、八幡駅前国際通り周辺で。問KEYAKI TERRACE YAHATA ☎681・0697へ。担八幡東区役所総務企画課 ☎681・0387。

