

12/15

2021
令和3年

やはた東



【皿倉山】スロープカー

- 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 □=問い合わせ
- =共通の内容 □=市の担当課
- =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

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
1月11日(火)13時30分～15時、八幡東区役所で。■1月6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。

テニス教室 初級コース
1月11日～3月29日のおおむね毎週火曜日9～11時、桃園庭球場(桃園三丁目)で。対象は18歳以上。先着5人。受講料10回ごと1万4400円。
■12月17日から桃園スポーツ施設管理事務所☎671・3503へ。



年末年始の皿倉山登山についての注意
今年8月の大雨の影響で、現在皿倉表登山道は、車両・歩行者とも通行止めとなっています。「初日の出」などを目的に訪れる際はご注意ください。
■八幡東区役所総務企画課☎681・0387へ。

■八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

栄養士さんの 元気レシピ vol.4

タンドリーチキン



カレーの風味やヨーグルトの酸味でおいしく減塩!

材料(2人分)
鶏むね肉(皮なし) 120g
A [プレーンヨーグルト 30g、カレー粉 大さじ1/2]
[トマトケチャップ 大さじ1/2、塩 小さじ1/6]
サラダ油 大さじ1/4、
ブロッコリー 40g、ミニトマト 4個(40g)

【作り方】
①鶏肉は1人3切れになるよう一口大のそぎ切りにする。
②ビニール袋にAを入れ混ぜ合わせ、①を加えさらにもみ、冷蔵庫で約30分おく。
③フライパンに油を熱し、鶏肉の汁けをきって入れ、中火で約3分焼いたら裏返してふたをし、弱火で6～7分蒸し焼きにする。
④ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
⑤③を皿に盛り、④とミニトマトを添える。

「北九州市栄養士さんの元気レシピ」集はコチラ! ※レシピは八幡東区役所保健福祉課で配布中。

老人クラブ会員募集中

みんなが主役の高齢社会
高齢化社会のこの時代を、みんなの長寿を喜んで、高齢者が高齢者同士で助け合い・支え合って、時には若者の力を借りて、明るく・楽しく生きる喜びを享受し、社会貢献活動に尽力しましょう。
■八幡東区老人クラブ連合会(八幡東区役所東別館内)☎671・6188へ。



健康だより ふれあって 地域で目指そう “健康長寿” 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	■
若者健診	18～39歳	1000円					
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 <small>痰検査は900円注1)</small>		2月17日(木)14～15時30分 2月24日(木)14～15時30分 2月27日(日)9～10時30分		槻田市民センター(松尾町) 八幡東区役所東別館 八幡医師会館(平野二丁目)	1月4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	先着 各会場 合計 60人				
★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					
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)					
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)	先着 各30人	2月7日(月) 2月27日(日)	9～11時 9～10時30分	高見市民センター(高見二丁目) 八幡医師会館	
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	1月12日(水)	13時15分～ 15時	八幡東区役所東別館	12月17日～1月5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	1月13日(木)	10、11、13、 14時(各1人)	八幡東区役所東別館	1月7日まで
マタニティクラス1課 (妊娠中の歯、栄養の話など)	妊娠16～35週の妊婦 (母子健康手帳が必要)	無料	6組	1月28日(金)	13時10分～ 15時30分	八幡東区役所東別館	1月4～21日 インターネットも可

■各種集団検診の■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。■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■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■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■を。
■その他教室などの■は、八幡東区役所保健福祉課(☎671・6881)かインターネットで [八幡東区役所保健事業](#)