

5/15

2023
令和5年

やはた東



高炉台公園

- 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

民生委員・児童委員の活動パネルを展示します

毎年5月12日から1週間は民生委員・児童委員の活動強化週間です。活動を理解していただくため、パネル展を開催します。5月22日(月)～26日(金)、八幡東区役所で。問 八幡東区役所保健福祉課☎671・3022へ。

介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の方が市内の介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します(ボランティアとして活動するためには受講後に登録が必要)。5月25日(木)14～16時、八幡東区社会福祉センター(西丸山町)で。定員30人。ボランティア登録には介護保険被保険者証が必要。申 5月24日までに北九州市社会福祉協議会ボランティア・市民活動センター☎881・6500へ。

ター☎881・6500へ。

無料相談


「人権擁護委員の日」特設相談の開設
6月1日(木)は、「人権擁護委員の日」です。いじめや差別、近隣とのトラブル、家庭内の悩みなど、人権問題全般の相談に弁護士か人権擁護委員が応じます。6月1日10～15時、若松区役所で。問 北九州市人権擁護委員協議会☎561・3542へ。



地域交流センターの人権法律相談
弁護士か人権擁護委員が応じます。6月8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。対象は18歳以上。先着6組。申 6月1日9時から同施設☎581・4159へ。

健康だより 小さな努力 無理せず続けて フレイル予防

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	申
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 <small>痰検査は900円注1)</small>	各検診に定員あり	7月13日(木)14～15時30分 八幡東区役所東別館	7月23日(日)9～10時30分 八幡医師会館(平野二丁目)	7月23日(日)9～10時30分 八幡医師会館 7月24日(月)9～11時 高槻市民センター(中畑二丁目)	6月5日9時から  ▲ネットはコチラ!
★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)		7月23日(日)9～10時30分 八幡医師会館	7月23日(日)9～10時30分 八幡医師会館	7月23日(日)9～10時30分 八幡医師会館	
★特定健診注2)	40～74歳 (国民健康保険加入者)	無料					
★若者健診	18～39歳	1000円					
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)		6組	6月15日(木)	13時15分～15時	
★胃がん検診	35歳以上 (妊婦などは除く)	1000円注1) (40歳以上は900円)					
骨粗しょう症検診	18歳以上	1000円注1)	4人	6月20日(火)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	5月17日～6月16日
幼児栄養教室 (食生活の話と試食、個別相談)	1歳6カ月以上の未就学児と保護者	—					
元気で長生き食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	—					


■各種集団検診の申は、集団検診予約センター(☎953・6168か☎0570・783・077)かネットで。先着順で定員到達まで受け付けます。申は検診日の10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。

■相談などの申は、八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。

栄養士さんの 元気レシピ vol.18 問 八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

豚スライスのロールキャベツ

材料(2人分) キャベツ 4枚(260g)、[豚もも薄切り肉 4枚(100g)、塩0.4g、コショウ 少々] ニンジン 60g、キャベツのゆで汁 500ml、A[コンソメ 1.5g、塩0.3g] パセリ 2g[カタクリ粉 大さじ1/2、水 大さじ1]



甘くやわらかい春キャベツと薄切り肉で
つくるロールキャベツです。

作り方

- ①キャベツの葉はしんなりとするまでゆで、あら熱をとる。(湯は捨てない)
- ②ニンジンはせん切りにする。
- ③豚肉に塩、コショウをして、ニンジンを芯にしてロール状に巻く。
- ④①のキャベツの芯を取り除き、③を巻く。
- ⑤キャベツのゆで汁にAを加え沸かす。一度火を消し④を並べ、落しぶたをして30分程弱火で煮込む。
- ⑥⑤を器に盛り、残った汁に水溶きカタクリ粉を加え、とろみをつけ、ロールキャベツにかける。
- ⑦最後にパセリを散らす。

※1人分: エネルギー132kcal 食塩相当量0.8g

©2017 日本高血圧学会

みんなで楽しく ズンバでダンス!!

ラテンダンスの要素を取り入れたエクササイズです。6月2日～来年5月31日のおおむね毎週金曜日(全49回)12～12時45分、桃園球場スタジオ(桃園四丁目)で。対象は18歳以上。先着15人。受講料月額4000円。申 5月17日から桃園スポーツ施設管理事務所☎671・3503へ。5月26日(金)12～12時45分に無料体験会あり。事前に予約が必要。詳細は問を。

八幡東区役所公式SNSで情報発信しています

八幡東区役所ではInstagramとFacebookを使って八幡東区に関するイベント情報や八幡東区の魅力について情報発信しています。いいね! フォロー! シェア! などをお願いします。問 八幡東区役所総務企画課☎681・0387へ。

