



←公式  
Instagram



←公式  
フェイスブック

# 11/15

2023 令和5年

# やはた東



東田大通り公園周辺

- 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=共通の内容 □=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 FAX 681-0314

### クリスマスフライドチキン料理講座

クリスマスに家庭で作る料理を学びます。12月14日(木)10~12時、山田地域交流センターで。対象は18歳以上。定員8人。材料費1500円。エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオルなどが必要。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて11月15~25日に山田地域交流センター(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581-4159)へ。

ン、三角巾、マスク、ハンドタオルなどが必要。■往復はがき(1人だけ)に基本事項を書いて11月15~25日に山田地域交流センター(〒803-0861小倉北区篠崎五丁目9-1、☎581-4159)へ。


### 八幡駅前イルミネーション

樹木にともったイルミネーションで、八幡のまちを明るく照らします。来年1月31日(水)までの17時30分~23時、八幡駅前国際通り周辺で。  
■KEYAKI TERRACE YAHATA ☎681-0697へ。■八幡東区役所総務企画課 ☎681-0387。




### 「虹色八景Vol.17」を発行

八幡東区の魅力を広く発信するため、「虹色八景Vol.17」を発行しました。今回は、「映画の街・北九州」として八幡東区のロケ地巡り特集記事を掲載しています。また、八幡東区の見どころやイベントの日程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。  
■八幡東区役所総務企画課 ☎681-0387へ。



### ハトにエサをあげないでください

ハトは野生動物で人がエサを与えなくても自分でエサを探せます。エサを与えることにより多くのハトが集まり、ふん・羽毛による衛生上の問題や健康被害の心配など近隣住民へ迷惑をかけてしまいます。1人1人がマナーを守り、住みよい八幡東区にしましょう。  
■八幡東区役所総務企画課 ☎661-0039へ。



### 栄養士さんの 元気レシピ vol.20

■八幡東区役所保健福祉課 ☎671-6881

#### りんごの豚肉巻き



「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



砂糖を使わず、りんごの甘みとしょうゆ、酒でおいしい味に。

**材料(2人分)** りんご 100g、[豚もも薄切り肉 20g×6枚、こしょう 少々] サラダ油 小さじ1、A[しょうゆ 大さじ1/2、酒 大さじ2、水 大さじ2] ブロccoli 60g、マヨネーズ 小さじ2

**作り方**

- ① りんごは皮をむき、6等分に切る。
- ② 豚肉にこしょうをして、りんごに巻く。(1人3個)
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼き、Aをかけて蒸し焼きにする。
- ④ ブロccoliは小房に分けてゆでる。
- ⑤ 皿に、③と④を盛り付け、マヨネーズをそえる。

※1人分:エネルギー204kcal 食塩相当量0.8g

## 健康だより 小さな努力 無理せず続けて フレイル予防

■: 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	■
結核・肺がん検診	40歳以上	無料 痰検査は900円注1)	各検診に 定員あり	来年1月25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4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)					
★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					
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人	12月12日(火)			11月17日~12月8日

■各種集団検診の■は、集団検診予約センター(☎953-6168か☎0570-783-077)かネット。先着順で定員到達まで受け付けます。■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■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。  
■相談の■は、八幡東区役所保健福祉課 ☎671-6881へ。