



公式  
Instagram



公式  
フェイスブック

# 12/15

2023  
令和5年

# やはた東



皿倉山からの日の出

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661-0039 FAX 681-0314

- 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)

### 旭日単光章を受章されました

長年にわたり地域活動の活性化と自治会活動の発展に努められた枝光第二自治区会会長・宮地久男さんが、その功績に対し令和5年秋の叙勲の旭日単光章を受章されました。☎八幡東区自治総連合会☎671-2242へ。



### 民生委員・児童委員は秘密を守ります

民生委員・児童委員は厚生労働大臣から委嘱された無報酬のボランティアです。民生委員・児童委員は、個人情報適切に保護しながら、区役所など関係機関と連携して活動しています。法律により秘密を守る「守秘義務」が課せられているため、相談内容が他に漏れることはありません。安心して相談してください。☎八幡東区役所保健福祉課☎671-3022へ。



詳しくはコチラ!

### 交通事故が多発しています!

八幡東区内では、交通事故の発生が昨年と比べ増加しています。大切な自分の命、自分で守る心がけを。



- 運転する人は安全な速度で、車間距離を十分取りましょう。
- 道路を横断する際は、横断歩道を利用しましょう。


- 夜間外出時は、明るい服や反射材を身につけましょう。
- ☎八幡東警察署交通課☎662-0110へ。

### 栄養士さんの元氣レシピ vol.21

☎八幡東区役所保健福祉課 ☎671-6881

#### サバの香味焼き

**材料(2人分)** [サバ 50g×2切れ、塩 0.4g、コショウ 少々] タマネギ 50g、セロリ 60g、オリーブ油 小さじ2/3、スライスチーズ 2枚、A[パン粉 5g、粉チーズ 大さじ1、パセリ 2g] クレソン 10g、オープンシート 適宜




**作り方**  
①サバに塩、コショウをふり、下味をつける。  
②タマネギは繊維に直角に薄切り、セロリは斜め薄切りにし、合わせてオリーブ油を加え混ぜ合わせる。  
③パセリはみじん切りにする。  
④天板に、人数分に切り分けたオープンシートを敷き、②をそれぞれ広げ①を並べる。サバの上にスライスチーズをのせて、合わせたAを全体にのせる。  
⑤200℃のオーブンで15～20分ほど焼く。皿に盛り付け、クレソンを添える(オープントースターやグリルでも可)。

※1人分:エネルギー234kcal 食塩相当量1.0g

チーズや香味野菜でサバを食べやすく。チーズたっぷりカルシウムもとれる一品です。

「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



## 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        | 申                         |
|------------------------------|-----------------------|----------------------------------|------------------------|---|-------------------|-----------|---------------------------|
| 結核・肺がん検診                     | 40歳以上                 | 無料<br><small>痰検査は900円注1)</small> | 各検診に定員あり               | 2月1日(木)14～15時30分<br>槻田市民センター(松尾町)<br>2月4日(日)9～10時30分<br>八幡医師会館(平野二丁目)<br>2月29日(木)14～15時30分<br>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 | 1月4日9時から                  |
| ★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<br>(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)                         |                        |   |                   |           |                           |
| ★胃がん検診                       | 35歳以上<br>(妊婦などは除く)    | 1000円注1)<br>(40歳以上は900円)         |                        |   |                   |           |                           |
| 骨粗しょう症検診                     | 18歳以上                 | 1000円注1)                         | 2月4日9～10時30分<br>八幡医師会館 | 2月29日14～15時30分<br>八幡東区役所東別館   |                   |           |                           |
| 元気で長生き食卓相談<br>(食事に関する個別相談)   | 65歳以上                 | 無料                               | 4人                     | 1月16日(火)  | 10、11、13、14時(各1人) | 八幡東区役所東別館 | 12月18日～1月12日              |
| 離乳食教室(後期)<br>(離乳食の話と試食、個別相談) | おおむね生後7カ月～1歳の乳児と保護者   | 無料                               | 10組                    | 1月24日(水)  | 13時15分～15時        | 八幡東区役所東別館 | 12月18日～1月18日<br>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(☎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。■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。  
■相談などの■は、八幡東区役所保健福祉課☎671-6881へ。

### 皿倉山 イルミネーション

今年で14回目を迎える皿倉山イルミネーションは、福岡県電気工事業工業組合青年部協議会八幡支部の皆さんがボランティアで設置しています。今回は、北九州市が日本新三大夜景都市に全国1位で認定されたことを祝し「王冠」のデザインになりました。八幡の街に彩りを添えます。2月29日(木)までの18～23時。

☎八幡東区役所総務企画課 ☎681-0387へ。

