



公式
Instagram

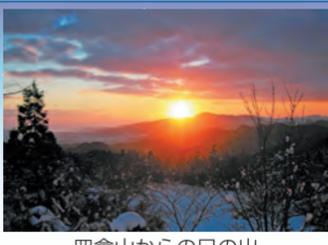


公式
フェイスブック

1/15

2024
令和6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
■=共通の内容 □=市の担当課
■=ネット窓口(電子申請)

民生委員・児童委員として活動しませんか

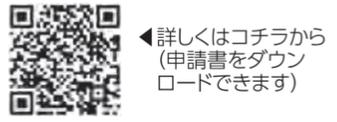
民生委員・児童委員は、地域を支える「身近な相談相手」です。地域の皆さんの介護や子育てなどの困りごとや心配ごとの相談に応じ、行政機関や専門機関につないで、適切な支援が受けられるようにサポートしていま

す。また、高齢者世帯などを定期的に訪問し、安否確認や見守り活動を行っています。民生委員・児童委員の活動を通じて、地域の福祉活動に協力してみませんか。☎八幡東区役所保健福祉課 ☎671-3022へ。



ごみステーションの管理補助金申請はお早めに!

地域が行うごみステーションの清掃活動や維持管理に必要な用具(ごみネットなど)の購入に補助金が支給されます。令和5年度の申請期限は、3月29日(金)までです。用具などを購入予定のごみステーションは、お早めに購入の上、八幡東区環境衛生協会連合会(八幡東区役所コミュニティ支援課内)に申請してください。詳細は☎か市ホームページをご覧ください。☎八幡東区環境衛生協会連合会 ☎671-2242へ。



北九州市コールセンター

お答えします!

市役所や区役所の手続き、市のイベント・施設等に関する問い合わせなど、市政情報や生活情報についてご案内します。

●どこに尋ねたらよいか分からない時や、土・日曜日、祝・休日でもご利用でき、大変便利です。(1月1日～3日を除く)

093-582-4894

ご利用時間 8時30分～20時

メール・FAX 24時間

FAX 093-582-3318
call-center@kitakyushu-cc.jp

おくやみコーナーを開設しています

ご遺族の不安や負担を軽減するため、亡くなられた人に関する区役所での手続きをお手伝いします。毎週月～金曜日(祝・休日、年末年始は除く)の9～17時、八幡東区役所で。利用前に予約が必要です。☎八幡東区役所「おくやみコーナー」☎681-5843へ。



栄養士さんの 元気レシピ vol.22

☎八幡東区役所保健福祉課 ☎671-6881

レンコンと豚肉のハンバーグ

材料(2人分) レンコン 80g、豚ひき肉80g、生シイタケ20g、白ネギ4g、サラダ油大さじ1/2、A[しょうゆ小さじ1、酒 小さじ2、コショウ 少々、ショウガ汁 小さじ1/3]、ブロッコリー 30g、マヨネーズ 小さじ2



刻んだレンコンの歯ごたえがよい野菜たっぷりハンバーグです。

作り方

- レンコンは皮をむいて1/4はみじん切りにし、残りはすりおろして水けを軽く切る。
- シイタケ、ネギはみじん切りにする。
- ①、②をボウルに入れ、ひき肉をあわせ、Aを加えてさらによくこねる。4等分にし、1cm厚さの小判型にまとめる。(1人2個)
- フライパンに油を熱し、③を両面こんがり焼く。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- 器に④を盛り付け、⑤とマヨネーズをそえる。

※1人分: エネルギー180kcal
食塩相当量0.6g

©2017 日本高血圧学会

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	■
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)	各検診に 定員あり	3月11日(月)9～11時 八幡東区役所東別館			2月5日9時から
乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1)					▲ネットはコチラ!
マタニティクラス2課 (妊娠中の生活の留意点など)	妊娠16～35週までの妊婦	無料	7組	2月16日(金)	13時10分～ 15時30分	八幡東区役所東別館	1月22日～2月2日 インターネットも可
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	2月20日(火)	10、11、13、 14時(各1人)	八幡東区役所東別館	1月17日～2月16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)がネット。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。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。

■相談などの■は、八幡東区役所保健福祉課☎671-6881へ。「マタニティクラス2課」は母子健康手帳が必要。

