◀公式インスタグラム
◀公式フェイスブック

2/15 2024 令和6年

やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

皿倉山からの日の出

●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＝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）

民生委員・児童委員は地域の身近な相談相手です

民生委員・児童委員は、それぞれの地域において常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な助言や情報提供を行い、地域住民にとって最も身近な相談相手です。問八幡東区役所保健福祉課☎671・3022へ。

詳しくはコチラ!

夜宮公園 梅林 梅まつり

ステージイベントや飲食バザー販売（カレーやちらしずし）など。2月25日㈰10～14時、夜宮公園多目的広場（戸畑区夜宮一丁目）で。雨天時は天籟寺小学校（戸畑区夜宮二丁目）で。花の苗のプレゼント（限定100個）あり。問天籟寺梅まつり実行委員会（天籟寺市民センター内）☎881・1028へ。

ふるさと納税でのプロジェクト支援にご参加ください!

ふるさと納税を活用し地域課題の解決を目指したプロジェクトとして、八幡東区で活動している認定NPO法人フードバンク北九州ライフアゲインの「わがまち大家族プロジェクト」とNPO法人猪倉里山を守る会の「猪倉里山ウオーキングコース整備事業」が採択され、寄付の募集を行っています。ぜひご参加ください! 募集期間は3月23日㈯まで。詳細は問を。問市民文化スポーツ局市民活動推進課☎645・3104へ。

詳しくはコチラ!

知る人ぞ知る 八幡東区の魅力

LOVE

問情報発信チーム 八幡東倶楽部♡（八幡東区役所総務企画課内）☎681・0387

その1「望玄坂」で全力走!?

“八幡東倶楽部♡（区LOVE）”メンバーが八幡東区をめぐり、知る人ぞ知る八幡東区の魅力を「再（彩）発見」いたします♪

今回は枝光にある「望玄坂」を訪れました! 九州国際大学付属中学校・高等学校の生徒の皆さんの通学路でもある「望玄坂」は、坂の整備を機に平成2年（1990年）に名付けられました。八幡東区は「坂」の町、名前をつけた坂は他にもあり、急坂に挑戦する人が絶えません。詳しくは、やはた東区版左上の八幡東区役所公式SNSをご覧ください。

八幡東区公式SNSでは、八幡東区で行われるさまざまな行事やイベントのお知らせ、写真での開催報告を行っています。ぜひ活用ください。

栄養士さんの 元気レシピ vol.23

問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

根菜と鶏肉のショウガスープ

体を温める作用のあるショウガと根菜を使った冬にぴったりのスープです。

材料（2人分） ダイコン 50g、ゴボウ 10g、ショウガ 8g、鶏モモ肉 40g、水 240ml、塩 小さじ1/6、薄口しょうゆ 小さじ1/2、ミツバ 4g

「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

作り方
①ダイコンは皮をむいて5㎜幅のいちょう切りにし、ゴボウは皮をこそいで、斜め薄切りにし、水にさらして水けをきる。ショウガはせん切りにする。鶏肉は一口大に切る。
②鍋に水、ゴボウ、ダイコン、ショウガ、塩を入れて、中火にかける。煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
③野菜がやわらかくなったら、鶏肉を加えてひと煮し、アクを除く。鶏肉に火が通ったら、しょうゆを加え火を止める。
④器に盛り、食べやすい長さに切ったミツバを飾る。
※1人分：エネルギー51kcal　食塩相当量0.8g

すぐに役立つ 防災のポイント～地震発生時の対応について

令和6年1月、能登半島地震が発生しました。地震はいつ、どこで発生するか分かりません。地震が発生したときは、落ち着いて行動することが大切です。地震発生時は、多くの人の命を救うため、緊急車両の通行を確保する必要があります。混乱を避けるため、どうしても車を使わなければ避難できない場合以外は、徒歩で避難しましょう。

【屋内にいた場合】
・窓や棚から離れ、テーブルや机、ベッドの下にもぐって身を守りましょう。
・あわてて外に出ず避難するときはエレベーターではなく階段を使いましょう。
・揺れがおさまってから、火の元の安全を確認しましょう。
・勤務先やスーパーなどでは、放送や店員の指示に従って行動しましょう。

【屋外にいた場合】
・建物や塀、電柱などから離れ、手荷物などで頭を守りましょう。
・斜面やがけ、海岸から離れ、広場・高台などへ避難しましょう。
・車を運転中の場合は、ハザードランプを点灯し、徐々にスピードを落としてから、停止しましょう。

問八幡東区役所総務企画課☎671・1459へ。

健康だより

小さな努力　無理せず続けて
フレイル予防

申・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
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	3月19日㈫	10、11、13、14時（各1人）	八幡東区役所東別館	2月19日～3月15日
離乳食教室（後期）（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	3月27日㈬	13時15分～15時	八幡東区役所東別館	2月19日～3月21日 インターネットも可

■「離乳食教室（後期）」は母子健康手帳が必要。

北九州市印刷物登録番号 2305001F

広告の申し込みは㈱キョウエイアドインターナショナル 0120・609・450まで。　※広告内容と北九州市とは直接関係ありません。

VEGETABLE OIL INK
リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
本紙は古紙パルプを含む再生紙を使用しています。