



◀公式
Instagram



◀公式
Facebook

3/15
2024
令和6年

やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX 681・0314



高見中央通り

- 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・児童委員の委嘱
状伝達式が行われました

八幡東区役所で民生委員・児童委員の委嘱状伝達式が行われ、2月1日付で新たに1人の区民が委嘱を受けました。問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・3022へ。



桜マルシェを開催します

ボランティアによるステージ披露やカフェ、バザー、絵画展など。3月26日(火)10時30分～15時、八幡東区社会福祉センター(西丸山町)で。問八幡東区社会福祉協議会ボランティア・

市民活動センター☎662・0911へ。

前田さくら祭り

パトカー・白バイ・消防車の展示、バザー、餅まきやパフォーマンスなど。3月31日(日)10～15時、さくら通り(祇園一・二丁目)で。雨天中止。さくら通りは8～16時30分まで車両通行止めとなります。問平野市民センター☎661・1584へ。



高齢者・障害者あんしん
無料法律相談

弁護士が応じます。4月11日(木)13～17時、八幡東区役所で。対象はおおむね65歳以上の高齢者や障害のある人と家族など。申4月8日までに八幡

東区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎671・4800へ。

ストレッチ&
リズムダンス体操教室

4月15日～7月22日のおおむね毎週月曜日(全12回)10～11時30分、八

幡東体育館で。対象は40歳以上。定員100人。受講料7200円。申往復はがき(1人だけ)に基本事項と受講経験の有無を書いて3月29日までに同施設(〒805-0019八幡東区中央三丁目9-6、☎662・9000)へ。

栄養士さんの 元気レシピ vol.24

問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

小松菜とツナのからし和え

からしを使うことで、しょうゆが少なくてもおいしく減塩できます。



材料(2人分) 小松菜 100g、ニンジン 20g、ツナ水煮(缶) 30g、しょうゆ 小さじ2/3、練りからし 小さじ1/3

作り方

① 小松菜はゆでて水けを絞り、食べやすい長さに切る。ニンジンは細切りにし、ゆでる。

② 練りからしはしょうゆで溶いておく。

③ 汁けをきったツナに①、②を加えて和える。

※1人分:エネルギー25kcal 食塩相当量0.4g

©2017 日本高血圧学会

災害時に開設する避難所の見直しについて

近年の災害状況などをふまえ、土砂災害の避難情報発令時に「警戒レベル4・避難指示」で追加開設する避難所の運用を、4月1日から下表のとおり見直します。

見直し後の避難所の運用内容

以下の避難所は「警戒レベル4・避難指示」では直ちに開設せず、近隣避難所の避難者数や災害状況などを判断し開設へ。

皿倉小学校	高槻小学校	槻田中学校	槻田小学校
大蔵中学校	高見中学校	ひびきが丘小学校	枝光小学校

※「警戒レベル3・高齢者等避難」で開設する避難所(15カ所)の変更はなし。
※洪水、高潮災害の変更はなし。

避難情報を発令した際、テレビ(dボタン)、ラジオなどで確認することができます。また、リアルタイムで開設した避難所を確認できる「防災情報北九州(右記を読み取り)」をご活用ください。※開設していない場合は、「閉鎖」と表示します。

問八幡東区役所総務企画課☎671・1459へ。



▲避難所の確認はコチラから

皿倉山健康ウォーク

いずれも5月12日(日)、東田大通り公園(中央区商店街側)で出発式。受け付けは、出発式の40分前から。同公園にゴール。

- ▶皿倉・河内水緑(みりよく)健脚コース(23km)＝8時30分出発式。先着500人。
- ▶THE OUTLETS KITAKYUSHU プレゼンツじゅくり歴史探訪コース(5km)＝9時30分出発式。先着75人。※八幡東区制50周年を記念し新設されたコースです。
- ▶地域発見! やまさか枝光うまかもんコース(8km)＝10時30分出発式。先着400人。
- ▶地域発見! 中央町丸ごとグルメぐりコース(5km)＝11時30分出発式。先着400人。

共通小学生以下は保護者の参加が必要。参加費中学生以上1000円。
申4月5日から皿倉山健康ウォーク実行委員会事務局(八幡東区役所総務企画課内)☎681・0387へ。



詳しくはこちら



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	4月16日(火)	10、11、13、14時(各1人)	八幡東区役所東別館	3月18日～4月12日
マタニティクラス1課 (妊娠中の歯、栄養の話、お世話体験)	妊娠16～35週の妊婦とそのパートナーや祖父母	無料	7組	4月26日(金)	13時10分～15時30分	八幡東区役所東別館	4月1～12日 インターネットも可

■「マタニティクラス1課」は母子健康手帳が必要。