北九州市人口 91万999人（男43万351人/女48万648人）、世帯数 43万9610世帯
八幡東区人口 6万2142人、世帯数3万154世帯（令和6年5月1日現在）

◀公式インスタグラム
◀公式フェイスブック

6/15 令和6年 2024 やはた東

編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661・0039 FAX681・0314

八幡東田緑地から見た皿倉山

●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・児童委員の活動内容を紹介します

民生委員・児童委員、主任児童委員が、地域で普段どのような活動を行っているかについて紹介します。問八幡東区役所保健福祉課☎671・3022へ。

詳しくはコチラ!

無料相談

ママと女性の就業支援センターの出張相談　専門コーディネーターが応じます。6月25日㈫10時10分～15時10分、子どもの館（黒崎駅西側、コムシティ7階）で。対象は女性の求職者。定員4人。申6月17～21日に福岡県ママと女性の就業支援センター☎533・6637へ。

法律人権相談　弁護士か人権擁護委員が応じます。7月4日㈭13時30分～16時30分、八幡東区役所で。先着12組。申7月3日8時30分から八幡東区役所総務企画課☎661・0039へ。

高齢者・障害者あんしん法律相談　弁護士が応じます。7月11日㈭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7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。

介護支援ボランティア登録研修会

65歳以上の人が市内の介護保険施設で行うボランティア活動をポイント化し、換金や寄付をすることができる事業について説明します（ボランティアとして活動するためには受講後に登録が必要）。7月5日㈮14～16時、八幡東区社会福祉センター（西丸山町）で。定員30人。ボランティア登録には介護保険被保険者証が必要。申7月4日までに北九州市社会福祉協議会活動推進課☎881・6500へ。

夏休みジュニア水泳教室

段階に応じクラス分けをし、泳法を学びます。7月22日㈪～8月2日㈮（全10回。7月27日㈯・28日㈰は除く）の9～10時、折尾スポーツセンターで。対象は小学3～6年生。定員30人。保険料など5500円。申往復はがき（1人だけ）に基本事項と参加経験の有無を書いて6月17日～7月1日に同施設（〒807-0874八幡西区大浦三丁目9-1、☎691・0812）へ。

ケア・トランポリン教室

いずれも8月～来年2月のおおむね毎週1回（全21回程度）各1時間30分。
▶枝光市民センター（日の出一丁目）＝月曜日10時30分から。定員16人
▶枝光南市民センター（中央三丁目）＝木曜日13時30分から。定員24人
▶祝町市民センター（宮の町二丁目）＝金曜日14時から。定員24人　▶大蔵市民センター（大蔵二丁目）＝金曜日14時30分から。定員24人。共通対象は18歳以上。申往復はがき（1人だけ）に基本事項と施設名を書いて6月30日までに（一社）日本ケア・トランポリン協会（〒802-0014小倉北区砂津一丁目5-26-201、☎511・6234）へ。担認知症支援・介護予防センター☎522・8765。ネットも可。

栄養士さんの 元気レシピ vol.26

問八幡東区役所保健福祉課 ☎671・6881

豚肉と野菜のさっぱり蒸し

疲労回復効果のあるビタミンB1が多い豚肉を梅味でさっぱり食べられる料理です。

材料（2人分）　豚もも薄切り肉120g、梅干し10g、A［オイスターソース小さじ1、ゴマ油小さじ1、カタクリ粉小さじ1、酒小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、砂糖小さじ1/3］タマネギ60g、長イモ60g、オクラ30g、エリンギ40g、アルミホイル適宜

©2017 日本高血圧学会

作り方
①豚肉は4～5cm長さに切る。
②梅干しは種を除いて細かくたたき、Aと合わせ、①に加えてよくもむ。
③タマネギは薄切りにする。
④長イモは皮をむいて、5mm厚さの輪切りにする。
⑤オクラはヘタを切り落として、縦半分に切る。エリンギは適当な長さに切り、薄切りにする。
⑥アルミホイルにタマネギ、エリンギ、長イモ、②、オクラの順におき、包む。
⑦220℃のオーブンで10～15分ほど焼く（オーブントースターやグリルでも可）。

※1人分：エネルギー176kcal　食塩相当量1.0g

健康だより　毎日の　食事が育てる　未来のあなた

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
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	8月4日㈰9～10時30分 枝光北市民センター（枝光二丁目） 8月22日㈭14～15時30分 八幡東区役所東別館			7月3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					
★乳がん検診	40歳以上の女性	1000円注1）		8月22日14～15時30分 八幡東区役所東別館			
★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）		8月4日9～10時30分 枝光北市民センター			
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円注1）					
食卓相談 （食事に関する個別相談）	65歳以上	無料	4人	7月16日㈫	10、11、13、14時（各1人）	八幡東区役所東別館	6月17日～7月12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	7月24日㈬	13時15分～15時	八幡東区役所東別館	6月17日～7月18日 インターネットも可
両親学級 （お産の心がまえなど）	新しく赤ちゃんを迎える妊婦とパートナー	無料	8組	7月22日㈪	13時10分～15時40分	八幡東区役所東別館	6月24日～7月5日 インターネットも可

■各種集団検診の申は、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。申は検診日の10開庁日前まで。★は個別医療機関でも受診可（事前に医療機関に問を）。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。詳細は問を。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）に問を。
■相談などの申は、八幡東区役所保健福祉課☎671・6881へ。「離乳食教室（後期）」と「両親学級」は母子健康手帳が必要。

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。