

11/15
2025
令和7年
やはた東
編集 八幡東区役所総務企画課 ☎661-0039 FAX681-0314

・このイベント情報の告知、報告
・情報発信チームによる区の魅力紹介(食、名所、人など)
・区の取り組み
・地域の活動の紹介
・区長参加行事の紹介

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 回=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)

無料相談

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

栄養士さんの元気レシピ vol.38

問八幡東区役所保健福祉課 ☎671-6881

ミートローフ

型を使わず、電子レンジで手軽にできるミートローフです。



材料(2人分) あいびき肉80g、プロセスチーズ24g、タマネギ30g、A[パン粉5g、卵1/2個、コショウ少々]、B[トマトケチャップ大さじ1/2、ウスターソース小さじ1、粒マスター豆小さじ1]、ニンジン20g、ブロッコリー40g、ラップ適宜。

作り方 ①チーズは1cm角の棒状に切り、タマネギはみじん切りにする。

- ②ニンジンは型抜きし、ブロッコリーは小房に分けて、それぞれゆでておく。
③ボウルにあいびき肉を入れ、タマネギ、Aを加えて、粘りができるまでよく混ぜる。
④ラップを広げて、③を横長に広げておき、中央にチーズを並べる。
⑤手前をラップごと持ち上げてくると巻き、両端を絞って形を整え、耐熱皿にのせて、500Wの電子レンジで6～8分加熱する。
⑥⑤を取り出し、ラップをはずし、熱いうちにBをかけ、少しあいてなじませる。切り分けて器に盛り、残ったBをかけ、②をまわりに飾る。

*1人分:エネルギー187kcal 食塩相当量1.0g

©2017 日本高血圧学会

「虹色八景Vol.21」を発行

八幡東区の魅力を広く発信する「虹色八景Vol.21」が発行されました。今年は、八幡大空襲から80年。戦争の悲惨さを忘れず、平和への想いを次世代へつないでいく活動が特集となっています。また、八幡東区の見どころやイベントの日程など多彩な情報が掲載されています。「虹色八景」は各区役所・出張所などで配布しています。ぜひご活用ください。問八幡東区役所総務企画課☎681-0131へ。



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

健康だより

感謝して 食べる心が
生む健康

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)					実施日の3カ月前の同日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 (国民健康保険加入者)	無料	各検診に定員あり	来年3月12日(木) 9～11時 八幡東区役所			▲ネットはコチラ! 3カ月前の同日が土・日曜日、祝・休日の場合は翌平日
★若者健診	18～39歳	1000円					3カ月前の同日がない場合は翌平日
★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 (妊婦などは除く)	1000円注1) (40歳以上は900円)					
食卓相談 (食事に関する個別相談)	65歳以上	無料	4人	12月16日(火)	10,11,13,14時 (各1人)	八幡東区役所 東別館	11月17日～ 12月12日

■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」と「マイナ保険証かマイナポータルの資格情報画面か資格確認書」をご提示ください。「後期高齢者健康診査」は福岡県後期高齢者医療広域連合(☎092651-3111)に問を。

■相談の申は、八幡東区役所保健福祉課☎671-6881へ。

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。
詳しく述べる場合はコチラ!



日本初の野球エンタメショー「クレイジーボール」開催

アメリカで人気の「バナナボール」をアレンジした「クレイジーボール」を日本初開催。野球×ショー×グルメが交錯する前代未聞の野球エンタメイベントです。11月22日(土)13時30分から、大谷球場(大谷一丁目)で。前売り(全席自由)3000円。当日は500円増し。前売り券は二次元コード(下記を読み取り)から購入することができます。詳細は北九州下関フェニックス(株)☎614-5777へ問を。担八幡東区役所総務企画課☎681-0131へ。



▲購入はコチラ

体験型スポーツフェスがこの秋、北九州市で開催!!

CRAZY BALL

2025.11.22 SAT

PLAY BALL

CRAYZ PHENOMENON

クレイジーフェニックス vs サムライインブルノズ

八幡医師会乳がん検診フェア

マンモグラフィ検診を行います。12月6日(土)8時30分～12時、八幡医師会館で。対象は40歳以上の女性(昨年度と今年度受診した人は除く)。定員50人。受診無料。申はがき(1人だけ)に基づき事項(氏名にふりがな)と生年月日、希望の受付時間帯(①8時30分、②9時、③9時30分、④10時、⑤10時30分、⑥11時、⑦11時30分から)を書いて11月20日までに同施設(〒805-0062八幡東区平野二丁目1-1、☎681-6035)へ。応募フォームからも申し込みできます。担八幡東区役所保健福祉課☎671-3022。

