

12/15  
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

● 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 = 共通の内容 担 = 市の担当課  
ネット = ネット窓口(電子申請)

## 高齢者・障害者あんしん 法律相談

弁護士が応じます。1月8日(木)13時～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1月5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。



## 健康だより

①食卓相談 1月20日(火)10、11、13、14時から各1時間。対象は65歳以上。定員各時間1人。

②マタニティクラス1課(妊娠中の歯、栄養の話、お世話体験) 1月23日(金)13時10分～15時30分。対象は妊娠16～35週の妊婦とパートナーや祖父母。定員7組。母子健康手帳が必要。

③離乳食教室(後期)(離乳食の話と

## 老人クラブ 会員募集中

人生100年時代、高齢者が高齢者を見守りみんなではつらつと元気に明るく楽しい街にしましょう。参加資格はおおむね60歳以上です。

問 八幡東区老人クラブ連合会 ☎671-6188へ。担 八幡東区役所保健福祉課 ☎671-3022。

試食・個別相談 1月28日(水)13時15分～15時。対象はおおむね生後7ヶ月～1歳の乳児と保護者。定員10組。母子健康手帳が必要。

共通 八幡東区役所で。申1は12月17日～1月16日、3は12月17日～1月21日、2は12月26日～1月9日に八幡東区役所保健福祉課 ☎671-6881へ。  
23はインターネットも可。

## 郵便局でマイナンバーカード の手続きができます!

八幡郵便局(中央二丁目)でマイナンバーカード電子証明書の更新手続きなどができるようになりました。対象は八幡東区内に住民票がある人。代理人による手続きはできません。ぜひ、ご利用ください。詳細はコールセンター ☎0570-001-426に問を。特設サイト(右記を読み取り)でもご覧になれます。問 八幡東区役所市民課 ☎681-8604へ。

▲ 詳細はコチラ



## ハトにエサを あげないでください

ハトは野生動物で人がエサを与えなくても自分でエサを探せます。エサを与えることにより多くのハトが集まり、ふん・羽毛による衛生上の問題や健康被害の心配など近隣住民へ迷惑をかけてしまいます。一人一人がマナーを守り、住みよい八幡東区にしましょう。

問 八幡東区役所総務企画課 ☎661-0039へ。

## 「八幡東区スペースフレンドシップ隊」を募集

“宇宙のまち”をテーマにした友好協定『スペースフレンドシップ宣言』のもと「種子島宇宙センター」がある鹿児島県南種子町で同町の子どもたちと友好を深め、宇宙センターの見学などをします。3月25日(水)～27日(金)(2泊3日)。対象は八幡東区に在住か通学している小学5・6年生。定員10人。申1月15日までにネットで。募集要項は市のホームページでご覧になります。詳細は八幡東区役所総務企画課 ☎280-9988へ問を。



写真提供:鹿児島県南種子町

## 年末の交通安全県民運動

12月11日(木)～31日(水)は年末の交通安全県民運動期間です。運動の重点項目は、  
▶ 夕暮れ時以降の交通事故防止～横断歩道マナーアップ運動の推進～  
▶ 飲酒運転の撲滅  
▶ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進です。  
一人一人が交通ルールを守り、正しい交通マナーを実践し、交通事故のない八幡東区を目指しましょう。

問 八幡東区交通安全推進協議会 ☎661-0039へ。



## 栄養士さんの元気レシピ vol.39

問 八幡東区役所保健福祉課 ☎671-6881

### シュンギクのホットサラダ

北九州市のブランド野菜、丸い葉先の大葉シュンギクを使ったサラダです。



材料(2人分) 大葉シュンギク40g、タマネギ40g、赤ピーマン20g、ホールコーン(缶)20g、ツナ水煮30g、サラダ油小さじ1、A[酢大さじ1と1/2、しょうゆ小さじ1と1/3、酒大さじ1]

作り方 ①シュンギクは食べやすい長さに切る。タマネギはみじん切り、赤ピーマンは薄切りにする。  
②器にシュンギク、赤ピーマン、コーン、ツナを盛り付ける。  
③鍋に油を熱しタマネギを炒め、Aを加え、煮立つ直前に火を止めて、熱いうちに②に回しかける。

※1人分:エネルギー51kcal 食塩相当量0.5g

「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