

戸畠FB

Instagram

ホームページ

X(旧Twitter)

戸畠の  
お役立ち  
情報!

とばた

1/15  
2026  
令和8年

とばた

編集 戸畠区役所総務企画課 ☎881-0039 FAX871-4807

- 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)

## 高齢者・障害者あんしん法律相談

借地や借家、金銭、相続、財産管理などの相談に弁護士が応じます。2月12日(木)13~17時、戸畠区役所で。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2月9日までに同区役所「高齢者・障害者相談」コーナー☎881-4800へ。

## SNS発信を強化しています

区では、もっと身近に情報をお届けするため、SNSでの情報発信を強化しています。地域のイベント情報、防災情報、暮らしに役立つ行政サービスなどを随時更新中です。スマートフォンやパソコンから簡単にチェックできま

すので、ぜひフォローしてください。皆さまのご意見やコメントもお待ちしています。一緒に地域を盛り上げていきましょう。紙面左上の二次元コードからアクセスできます。問戸畠区役所総務企画課☎881-0039へ。



## O型の皆さん 献血にご協力を

現在、血液の使用量が増加しており、大変厳しい状況になっています。中でも、O型の血液が、いつも以上に必要となっています。できるだけ早期に献血のご協力をお願いします。問戸畠区役所コミュニティ支援課☎871-1502へ。

## 旧安川邸 邸宅ワイン会

ワイン入門講座。お気に入りのワインの見つけ方など。1月31日(土)11~12時30分、旧安川邸(一枝一丁目)で。対象は20歳以上。予約先着10人。受講料3500円(ワインの試飲3種、おつまみ付き)。別に入館料が必要。申1月19日9時から同施設☎482-6033へ。

## 健康だより

問戸畠区役所保健福祉課  
☎871-2331

### ◆シニア料理教室～防災食を考えよう

備蓄食品や調理の工夫で、もしものときを健康に乗り切る方法を考えます。試食もあり。2月19日(木)13時30分~15時、戸畠区役所2階で。対象はおおむね65歳以上。申1月19日から問先へ。



問戸畠区役所保健福祉課☎871-2331

## 健康だより

### 栄養士さんのお正月明けおすすめレシピ「シュンギクとレンコンのもちもち揚げ」

#### 材料(2人分)

- シュンギク ..... 80g
- レンコン ..... 100g
- 桜えび ..... 大さじ1(2g)
- かたくり粉(A) ..... 大さじ1
- 酒(A) ..... 小さじ1
- 塩(A) ..... 小さじ1/6
- 揚げ油 ..... 適宜

1人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
154kcal	1.9g	10.3g	11.8g	0.7g	

#### 作り方

- ① シュンギクはゆでて水にとり、水気をしっかり絞って1cm長さに切る。
- ② レンコンは皮をむき、すりおろし、ざるにあげて水気をきる。
- ③ 桜えびは粗く刻む。
- ④ ①②③とAを混ぜ合わせ、8つに分けて丸く平らにし、中央をくぼませて、170℃の油で2分ほど揚げる。



#### 大葉シュンギク

北九州市の農産物である生でも食べられるほど苦みの少ないシュンギク。食べやすいだけでなく、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養も豊富。鍋やかき揚げでもおいしく食べられます。

## 腸内環境を整えて、免疫力アップ!

免疫細胞の約7割は腸内に存在するといわれています。腸内環境を整えるためにも、発酵食品や食物繊維をとり、腸を健康に保ちましょう。



腸の働きを健康に保つ3本柱は、食事、睡眠、運動です。同時に取り組むことが効果的です。また、腸だけでなく、体全体のことを把握して、バランスのよい食生活を規則正しく送ることが基本です。



## 腸内環境を整える2つのバイオティクス

### プロバイオティクス

プロバイオティクスとは、人体に良い影響を与える生きた微生物のこと。ヨーグルトや納豆、麹などに含まれる乳酸菌やビフィズス菌がこれに当たります。一度の摂取では意味がなく、生きて腸まで届く菌を一定量、定期的に摂取することで、その効果が実感できるといわれています。



### プレバイオティクス

プレバイオティクスとは、腸内にいる善玉菌の餌となる成分ことで食物繊維やオリゴ糖がこれに当たります。食物繊維やオリゴ糖は小腸で吸収されず、大腸まで届き、善玉菌の餌となります。食物繊維を多く含む野菜、果物、豆類を摂取しましょう。

