

# こちら 北区です Kita 2月号 平成30年

北区の人口 (平成29年12月1日現在推計人口) **人口** 142,649人(前月比-52) **世帯** 56,528世帯(前月比+28) **面積** 115.34km<sup>2</sup>(国土地理院公表値)

**編集** 北区役所 〒861-0195 北区植木町岩野238-1 ☎096-272-1111(代表)

- 総務企画課 ☎096-272-1110
- 区民課 ☎096-272-6900
- 福祉課 ☎096-272-1118
- 保護課 ☎096-272-6910
- 保健子ども課 ☎096-272-1128
- 北農業振興課 ☎096-272-1117
- 北税務課 ☎096-272-1114
- 農業委員会北区分室 ☎096-272-6908
- 植木地域整備室 ☎096-272-1115
- 植木中央地区画整理事業所 ☎096-272-1113
- 北部まちづくりセンター ☎096-245-2112
- 清水まちづくりセンター ☎096-343-9161
- 龍田まちづくりセンター ☎096-338-2231
- 植木まちづくりセンター ☎096-272-6906

**北区まちづくり推進事業**

## 植木温泉・歴史散策コース ウォーキング

無料

まち歩きマップ「北区 幸せ絵巻～ぶらり北さるき～」で紹介している散策コースと一緒に歩きませんか。

**日時** 3月3日(土) 午前10時～(受付:午前9時半～)  
**内容** 植木温泉近くの合志川河川敷をスタートし、地元の方の案内で神社や史跡をめぐり歩く約5kmのコース  
 ※所要時間は約2時間半程度。

**対象** 市内に住む方 **定員** 30人程度(抽選)  
**申込み** 2月9日までに参加者の住所、氏名、年齢、電話番号を郵送、電話(☎096-272-6966)またはファクス(096-272-6916)で〒861-0195北区植木町岩野238-1植木まちづくりセンターへ



## 糖尿病予防教室 (2回シリーズ)

無料

糖尿病を予防し健康的な生活を送るために、糖尿病の正しい知識を楽しく学び、生活習慣を改善するためのヒントを見つけませんか。

**■第1回**

**日時** 2月22日(木) 午後1時半～4時半  
**内容** 尿検査、簡易血糖検査、血圧測定、医師講話、運動実技、栄養士講話  
**講師** 一森 伸二(植木病院内科医長)

**■第2回**

**日時** 2月27日(火) 午前9時半～午後2時  
**内容** 歯科講話・実技、栄養士講話、調理実習

【各回共通事項】

**場所** 植木文化センター  
**対象** 北区に住む40歳以上の方(糖尿病治療中の方を除く)  
**定員** 40人(先着順)  
**申込み** 2月5日から北区役所保健子ども課へ

## 女性のための 骨粗しょう症予防教室

無料

あなたの骨は大丈夫ですか。女性の身体は加齢に伴い骨密度が減少します。この教室で自分の骨密度を知り、今から丈夫な骨を作るための運動や食事などについて学びませんか。

**日時** 3月8日(木) 午後1時～4時半  
**場所** 植木文化センター多目的ホール  
**内容** 骨密度測定、骨粗しょう症予防についての医師、栄養士の講話、運動実技、試食  
**講師** 紫垣 光久(植木病院整形外科部長)  
**対象** 北区に住む40～64歳の女性  
**定員** 30人(先着順)  
**申込み** 2月5日から電話で北区役所保健子ども課へ

植木地区の集団健診の申込みは、13ページをご覧ください。

## 家族介護者教室 「高齢者施設を知ろう」

無料

高齢者施設の種類や違い、選ぶ際のポイントなどについて、専門スタッフがご説明します。

**日時** 2月13日(火) 午前10時半～11時半  
**場所** 家族カフェ会場(北区植木町米塚)  
 ※桐の湯隣・オレンジ色の旗が目印。

**講師** 宮崎 晋子さん(株式会社柘喜コネクト)  
**対象** どなたでも  
**申込み** 当日直接会場へ

詳しくは、ささえりあ植木(☎096-272-6914)へ。

(北区役所福祉課)

## 家族介護者のつどい

介護の悩みを出し合い、気持ちを分かち合う場です。

**日時** 2月17日(土) 午後1時半～3時半  
**場所** 北部保健相談所1階(北区鹿子木町66 北部まちづくりセンター内)

**対象** どなたでも

**費用** 100円

**申込み** 当日直接会場へ

詳しくは、ささえりあ北部(☎096-275-6355)へ。

(北部公民館 ☎096-245-0046)

## 第34回 いきいき未来のつどい (北区役所管内地域成人保健研修会)

今年は「あたま、私も、おまん元気になるばい」とし介護予防をテーマに開催します。

**日時** 2月25日(日) 午前10時～午後3時  
**場所** 清水まちづくりセンター(公民館)2階ホールほか

**内容** 講演「介護予防活動の立ち上げと継続」西分 幸夫さん(たまな元気会会長)、シンポジウム「地域主体の介護予防報告」、体験・相談  
 ※シンポジウム終了後、いきいき健康だご汁の試食(参加者先着200食)、講演・体験両方の参加者先着200人に植木温泉入浴券などをプレゼント。

**対象** どなたでも

**申込み** 当日直接会場へ

(北区役所保健子ども課)

## 熊本西年金事務所による年金相談

無料

**日時** 2月22日(木) 午前10時～午後3時  
**場所** 北区役所3階第5会議室

**対象** 市内に住む方  
 ※基礎年金番号、相談者の住所、氏名、電話番号、相談内容を確認します。

**申込み** 2月1日から電話か直接北区役所区民課国保年金班(☎096-272-6905)へ ※予約制

## 育児相談

無料

期日	場所
2月9日(金)	北区役所2階会議室
2月16日(金)	龍田公民館和室・茶室
2月23日(金)	植木文化センター内公民館和室
3月2日(金)	清水児童館

**時間** 受付:午前9時～10時半

**対象** 北区に住む乳幼児と保護者

**内容** 子どもの身長・体重測定、育ちに関する相談、すくすく育つ離乳食や赤ちゃんから始める美しい歯の相談など

**持参物** 親子(母子)健康手帳

**申込み** 当日直接会場へ

(北区役所保健子ども課)

## 専門医による心の健康相談

無料

「何日も眠れずつらい」「食欲がなく気持ちが落ちこみ何もしたくない」「受診させたくても本人に病気の認識がない」など、心の病気で悩むの方、気軽に相談ください。

**日時** 2月19日(月) 午後

**場所** 北区役所1階小会議室

**内容** 専門家による個別相談

**対象** 心の病気の方や家族など

**定員** 2組(先着順)

**申込み** 2月16日までに電話で北区役所保健子ども課へ(予約制)

## 療育サロン“はじめのいっぽ”

無料

発達不安や障がいのあるお子さんを持つ保護者の学びと交流のサークルです。

**日時** 3月1日(木) 午前10時～正午

**場所** 北区役所1階小会議室

**内容** 福祉サービスの利用について

**申込み** 当日直接会場へ

詳しくは、電話で北区役所保健子ども課へ。



## うえきマルシェ

地元生産者の直接販売などで新鮮な野菜や果物を楽しむことができます。



**日時** 2月18日(日) 午前10時～午後2時  
 詳しくは、道の駅「すいかの里 植木」(☎096-272-2333)へ。

(北農業振興課)