



こちら  
**西区** Nishi  
**です**

**11**月号  
平成30年

**編集** 西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎096-329-1111 (代表)

- ・総務企画課 ☎096-329-1142
- ・区民課 ☎096-329-8503
- ・福祉課 ☎096-329-5403
- ・保護課 ☎096-329-6839
- ・保健子ども課 ☎096-329-1147
- ・西農業振興課 ☎096-329-1158
- ・西税務課 ☎096-329-1174
- ・農業委員会西区分室 ☎096-329-1179

西部まちづくりセンター ☎096-329-7625  
河内まちづくりセンター ☎096-276-1111  
花園まちづくりセンター ☎096-359-1122

西区の人口 (平成30年9月1日現在推計人口) **人口** 91,340人(-14) **世帯** 39,166世帯(+49) **面積** 89.33km<sup>2</sup> (国土地理院公表値)

**採って見て学ぶ！熊本市の水産業 貝掘り体験**



本市は有明海に面しており、干潮時は広大な干潟を見ることができます。ここでは採貝業やノリの養殖業、網漁業などのさまざまな漁業が営まれています。こうした漁業にふれあい、知ってもらうことを目的として、小島漁業協同組合協力のもと、小島地先漁場で、9月10日に山ノ内小学校5年生72人が干潟体験を行いました。

はじめ児童たちは、おそろおそろ干潟に

入っていきましたが、すぐに干潟に慣れて、最後には泥まみれになりながら生き物を採っていました。干潟では、見たり食べたりしたことのあるアサリやハマグリなどから、見る機会の少ないシオフキ貝やワラスポ、ゴカイといった生き物を見つけることができました。

児童たちは採った生き物を手に漁業者の元へ行き、名前や食べられるかどうかなど質問していました。

普段は聞くことのできない海の話聞き、漁業を理解する良い機会になったようです。(水産振興センター ☎096-311-4010)



**血糖値が気になるあなたに 食事で防ぐ糖尿病予防教室 無料**  
～血糖チェックとヘルシークッキング～

よい生活習慣は、健康な体を作ります。油断していると気付かないうちに生活習慣病になってしまいます。



特に、高血糖はそのままにしておくと、糖尿病を発症し、やがて深刻な合併症を引き起こします。

大切なのは、糖尿病になる前に生活習慣を改善し、高血糖状態を解消することです。

糖尿病に関心のある方、「血糖値が高め」と言われた方、この機会に自分の生活を見直してみませんか。

**日時** 11月30日(金) 午前9時半～午後2時  
**場所** 西区役所3階健康センター

**内容** ・計測(簡易血糖検査、体組成、血圧など)  
・医師からのお話  
・栄養士からのお話と調理実習  
・個別相談(希望者)

※参加者には塩分濃度が一目でわかる塩分チェックシートを差し上げます。

**対象** 西区に住む40歳以上の方(糖尿病治療中の方は除く)

**定員** 25人(先着順)  
**申込** 11月5日から電話で西区役所保健子ども課へ

**専門医による心の健康相談 無料**

**日時** 11月15日(木) 午後1時半～3時半  
**場所** 西区役所3階健康センター

**内容** 専門医による個別相談  
**対象** 精神的な不安や悩みのある方またはその家族など

**定員** 3組(先着順) ※予約制  
**申込** 前日までに西区役所保健子ども課へ

**育児相談 無料**

子どもの発育、発達や日ごろの子育ての悩みごと、離乳食の進め方など気になることはありませんか。

**日時** 11月5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月) 午後1時～3時

**場所** 西区役所3階健康センター

**内容** 身長・体重の測定、行動や言葉の心配の相談、離乳食や幼児食についての相談、歯の相談など

**対象** 西区に住む乳幼児と保護者  
**持参物** 親子(母子)健康手帳

**申込** 当日直接会場へ  
(西区役所保健子ども課)

**みんなの宝スマフォトコンテスト 応募受付中です!**

豪華賞品付き!!

**対象** 西区在住の小・中学生  
みんなの地域の宝の写真と思いを待っています!詳しくは西区ホームページへ。



(西区役所総務企画課)

**地域みんなで介護予防～「くまもと元気くらぶ」が始まっています～**

「くまもと元気くらぶ」とは、住み慣れた地域で週1回以上、自主的に介護予防活動に取り組んでいる登録団体です。今年度スタートした皆さんを、順番に紹介します。

**NO.8: 蓮台寺七町内元気くらぶ**  
(白坪校区)

4月から元気くらぶとして活動しています。DVDに合わせて声を出しながら、自主的にとても熱心に体を動かしています。



興味のある方は、西区役所福祉課またはお近くのささえりあへご相談ください。

(西区役所福祉課)

**NO.9: いきいき元気古町会**  
(古町校区)

参加者の中には、90歳以上の方もいます! 体操はもちろん、皆さんで会話することで笑顔があふれ、とても盛り上がっています。



**離乳食・食育ひろば 無料**  
はじめての離乳食・食物アレルギーのお話

赤ちゃんに母乳やミルク以外の食べ物を初めて与える「離乳」は、とても不安が大きいものです。

「何からあげれば良いの?」「食物アレルギーは大丈夫?」など、これから離乳食をはじめるに当たっての注意点や進め方、乳幼児期の食物アレルギーについてお話しします。

お近くの子育て支援センターでお子さんと一緒に話を聞いてみませんか。

日時	場所	定員
11月15日(木) 午前10時半～正午	池上子育て支援センター(池上保育園内) 西区池上町1226-1 ☎096-329-0344	10組(先着順)
11月26日(月) 午前10時半～正午	京町台子育て支援センター(京町台保育園内) 西区池田1丁目2-1 ☎096-352-6280 ※駐車場に限りがあります。なるべく公共交通機関でお越しください。	8組(先着順)
11月28日(水) 午後1時半～3時	小島子育て支援センター(小島保育園内) 西区小島7丁目6-7 ☎096-329-7250	10組(先着順)

**対象** 西区に住む、これから離乳食を始める乳児と保護者

**内容** 離乳食開始時の注意点や進め方、離乳食

と食物アレルギーについての講話や相談、交流会など  
※西区役所保健子ども課の医師・管理栄養士がお話しします。

**持参品** 親子(母子)健康手帳、バスタオル  
**申込** 11月5日から電話(☎096-334-1500)またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ



(西区役所保健子ども課)

**『第7回清祐寺本堂無料LIVE』を開催します**

清祐寺本堂で、「生の演奏と歌」による癒しの時間と空間をお届けします。

古町校区の各種団体が中心となり開催するイベントで、バナナの叩き売りや古町校区グルメの出店もあります。

**日時** 11月10日(土) 午後5時半～

**場所** 清祐寺(西区二本木3丁目3-19) 熊本駅より徒歩10分

詳しくは、清祐寺(☎096-353-5575)へ。  
(西部まちづくりセンター)

