



こちら  
**西区** Nishi  
です

**4**月号  
平成31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31年2月1日現在推計人口) (人口) 91,200人(前月比-52) (世帯) 39,223世帯(前月比+11) (面積) 89.33km<sup>2</sup>(国土地理院公表値)

西区金峰山エリアまちづくり事業

**「出会いゆめカフェin河内」**

“Loview活”～河内で恋と絶景に出会う1日～

**日時** 5月18日(土) 午前11時～午後4時

※雨天中止(小雨決行)。

**場所** アウトドアフィールド「のんねむ」  
(河内町白浜1407-1(☎096-288-3720))

昼食は本場アメリカ式BBQを予定しています。  
※詳しくはのんねむホームページをご覧ください。

**対象** 独身男女それぞれ10人程度(応募状況により、30代以上の方を優先する場合があります。)

司会は婚活コーディネーターの荒木 直美さんです。

参加費用や申し込み方法など、詳しくは市ホームページまたは河内まちづくりセンターへ。  
(河内まちづくりセンター)



**駅長おすすめのJRウォーキング**

北岡神社、清水寺・長谷寺、国指定史跡の池辺寺跡を巡ります。

**日時** 5月11日(土) 午前8時半～午後3時(受付:午前11時まで)

**コース** 熊本駅(スタート)→史跡池辺寺跡Uターン→熊本駅(ゴール)約12km

**申込** 当日直接会場へ

史跡池辺寺跡近くの西平山公園で地元の方がお茶などのおもてなしを行います。

詳しくは、熊本駅(☎096-352-0212)へ。



**栄養バランスや健康づくりを学んで、  
楽しくボランティアをしてみませんか?** 無料

～食生活改善推進員養成講座受講生募集 すこやかくまもと栄養セミナー～

食を中心とした健康づくりのための知識や技術を身につけて、食生活改善推進員としてボランティア活動をしてみませんか。

**期間** 5月～来年1月まで(全6回)

**場所** 西区役所3階健康センター

**対象** 西区に住む18歳以上の方で、毎回参加でき、修了後「食生活改善推進員」として地域で健康づくり活動ができる方

**定員** 20人(先着順)

**申込** 4月8日から電話で西区役所保健子ども課へ

養成講座ではこんなことを勉強します!

- \* 栄養の基礎知識、調理の基本、調理実習
- \* 生活習慣病 \* 歯の健康
- \* 身体活動と運動 \* ボランティアなど



**認知症介護家族の集い(スマイルどあ)** 無料

認知症介護家族同士が介護の悩みを打ち明けて気持ちを分かち合う場所として介護者の集いを開催します。気軽に参加してみませんか。

**日時** 4月11日(木) 午後1時半～3時 ※毎月第2木曜日に開催予定。

**場所** 西部交流センター研修室 ※西区役所の西隣です。

**対象** 認知症介護家族の方(関わり方で困っている方、誰かに話を聞いてもらいたい方、他の介護家族の体験を聞いてみたい方など)

**内容** 情報交換など

申し込み、問い合わせは西区役所福祉課へ。



**高橋町でこいのぼりの飾り付け**

4月14日(日)

に、高橋稲荷大橋から天満橋の坪井川上にこいのぼりの飾り付けを行います。なお、こいのぼりが優雅に泳ぐ姿は5月11日まで見られますので、皆さんぜひご覧ください。



(西部まちづくりセンター)

**専門医による心の健康相談** 無料

**日時** 4月25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)

**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** 4月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22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

**申込み** 当日直接会場へ

(西区役所保健子ども課)

**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」(自主的に介護予防活動に取り組んでいる団体)を紹介します。

**NO.14:白坪10町内元気サロン**  
(白坪校区)

60代から90代までの方が参加しています。  
明るい雰囲気の中で楽しく体操に取り組んでいます。



**NO.15:中島9町内元気クラブ**  
(中島校区)

今年1月から活動を開始しました。  
百歳体操はもちろんのこと、皆で集まることを楽しみにしています。



**NO.16:城西六町内元気くらぶ**  
(城西校区)

元気くらぶの活動開始を心待ちにしていました。みんな笑顔いっぱい楽しく活動しています。



興味のある方は、西区役所福祉課またはお住まいの担当ささえりあへお問い合わせください。  
(西区役所福祉課)