

こちら  
**東区** Higashi  
です **12**月号  
平成27年

**東区役所**  
〒862-8555 東区東本町16番30号 ☎096-367-9111 (代表)

・総務企画課 ☎096-367-9121  
・まちづくり推進課 ☎096-367-9122  
・区民課 ☎096-367-9124  
・福祉課 ☎096-367-9127

・保護課 ☎096-367-9129  
・保健子ども課 ☎096-367-9134  
・農業振興課 ☎096-367-9137  
・東税務課 ☎096-367-9138

託麻総合出張所 ☎096-380-3111 秋津出張所 ☎096-368-2205  
東部出張所 ☎096-367-1411

東区の人口 (人口) 190,160人(前月比-235) (世帯) 79,081世帯(前月比-67) (面積) 50.19km<sup>2</sup>(国土地理院公表値)

**オンブズマンが区役所や公民館などを巡回します** 無料

熊本市オンブズマンが区役所や公民館などで、市民の皆さんとの面談を通じ苦情申立てを受け付けます。

**日時** 12月15日(火) 午前9時半～11時半  
**場所** 東区役所3階相談室  
**対象** どなたでも(市外に住む方や外国人、団体なども可)  
**定員** 3人(先着順)  
**申込み** 12月7日～14日午後5時までに電話でオンブズマン事務局(☎096-328-2916)へ

※調査の対象となる苦情の範囲は、本市の仕事と、その仕事に関わる職員の行為で、自らの利害に関わり、その事実のあった日(終わった日)から原則として1年以内の苦情です。ただし、行政不服申立てなどほかの制度を利用した場合など、取り扱わないこともあります。

**育児教室** 無料  
～赤ちゃんのすこやかな成長のために～



**日時** 12月17日(木) 午後1時半～3時40分  
**場所** 東区役所3階すこやかホール  
**内容** 離乳食の進め方、赤ちゃんの歯についてなど  
**対象** 東区に住む平成27年7月～8月生まれの赤ちゃん(原則として第1子)と保護者  
**定員** 30組(先着順)  
**持参品** 親子(母子)健康手帳、バスタオル  
**申込み** 12月7日から電話で東区役所保健子ども課へ

**「地域で共育」子どもたちの遊び場づくりプロジェクト in 東区** 無料

東区では、地域全体で子どもの成長を支え、安心して子育てができる環境づくりに取り組んでいます。

子どもたちが、公園や広場など身近な場所でのびのびと遊び、地域でいきいきと育つきっかけづくりを一緒に考えてみませんか。

**日時** 来年1月14日(木)・2月4日(木)・25日(木)(計3回) 午後7時～(2時間程度)  
**場所** 東区役所1階 101会議室  
**対象** 東区に住むか通勤・通学する18歳以上の方で3回の会議に参加可能な方  
**定員** 20人(先着順)  
**申込み** 12月7日～28日までに電話で東区役所総務企画課へ



**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込み何もしたくない」、「受診させたくても本人に病気の認識がない」など、心の病気でお悩みの方、お気軽にご相談ください。

**日時** 12月16日(水) 午後2時～4時  
**場所** 東区役所3階保健子ども課相談室  
**内容** 専門医による個別相談  
**対象** 心の病気の方や家族など  
**定員** 2組(先着順) ※予約制  
**申込み** 12月7日から電話で東区役所保健子ども課へ

**認知症家族の会**

**「やすらぎとまりぎ」**



介護の悩みを打ち明けたり、ほかの人と話すことで気持ちが安らぐ場所を目指しています。本音で話せる仲間を見つけましょう。

**日時** 12月10日(木)、18日(金)、23日(祝) 午後1時半～3時半  
**場所** グループホームほほ笑み(東区戸島西5丁目5-26)  
**費用** 100円  
**申込み** 電話でささえりあ託麻(☎096-380-7078)へ

(東区役所福祉課)

**行政相談委員による相談窓口** 無料

行政サービスや行政手続きなどに関する相談を区役所や公民館で受け付けています。気軽にご利用ください。

場所	実施日	時間
東区役所	第2水曜日	午後2時～4時
秋津公民館	第3水曜日	午後2時～4時
託麻公民館	第2火曜日	午前10時～正午
東部公民館	第3火曜日	午前10時～正午

※実施日などは都合により変更となる場合があります。

詳しくは、東区役所まちづくり推進課へ。

**東区ニュース**

**平成27年度東区退任自治会長感謝状贈呈式・自治会長研修会**

10月30日(金)、東部公民館で、本市の自治会長として3年以上在任され、昨年9月から今年8月までの間に退任された東区管内の5人(対象者12人)の皆さんに感謝状と記念品を贈呈しました。自治会活動でのこれまでの思い出や苦勞について語られ、会場に集まった現任自治会長へ激励の言葉をかけられました。長い間、大変お世話になりました。

また、同時に開催した自治会長研修会で、地域づくりアドバイザーの越地 真一郎さんによる「開かれた会運営を目指して」についての講演があり、地域コミュニティのあり方などについて、参加者の皆さんと活発な意見交換を行いました。

**退任自治会長(順不同、敬称略)**

- |              |            |            |              |
|--------------|------------|------------|--------------|
| 柴原 裕史(秋津2-1) | 大崎 陽(桜木2)  | 松本 誠一(画図5) | 中村 弘志(託麻東9)  |
| 吉住 洋三(秋津3)   | 松本 清紀(画図2) | 猿渡 勝行(東町1) | 目久美 光雄(託麻西6) |
| 野中 直英(若葉3)   | 島本 幸敏(画図4) | 石原 稔(山ノ内1) | 緒方 正幸(西原7)   |
- (東区役所まちづくり推進課)

**参加者募集!**  
**「なんさま歩こうキャンペーン」**

東区では、働き盛り世代の運動不足による肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の方が増えています。

そこで、熊本県が開発した「くまもとスマートライフ」の歩数計アプリ(無料)を活用した「なんさま歩こうキャンペーン」を実施します。参加者同士で歩数を競いあい、期間中の1日あたりの平均歩数ランキング上位者を来年2月28日(日)に開催する「東区いきいき健康フェスタ」で表彰します。

家族や仲間、職場の同僚を誘って歩いてみませんか。この機会にぜひ、ご参加ください。

**期間** 来年1月31日(日)まで  
※参加登録は12月20日(日)まで。  
**対象** 東区に住むか通勤・通学する18歳以上の方  
**費用** アプリ利用料は無料  
※アプリのダウンロードなどにかかる通信料は利用者の負担となります。

**[アプリの利用方法]**

- ①アプリをインストールする  
下記の画像または、Google Playストアなどで「くまもとスマートライフ」を検索→ダウンロード・インストール



- ②アプリを起動し次の団体コードを入力  
上段(6桁) mzbmd8  
下段(6桁) d5akcd
- ③会員登録
- ④利用開始!

(東区役所保健子ども課)

