



# こちら 西区 Nishi です

4  
月号  
平成28年

**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
- ・まちづくり推進課 ☎096-329-1146
- ・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

河内総合出張所 ☎096-276-1111 花園総合出張所 ☎096-359-1122  
芳野分室 ☎096-277-2001

西区の人口 (平成28年2月1日現在推計人口) (人口) 93,042人 (世帯) 39,002世帯 (面積) 89.33km<sup>2</sup> (国土院公表値)  
※今月は平成27年国勢調査速報値を基に推計したため、前月比は掲載していません。

## 西区ニュース

### 西区けんこう大使 誕生!

西区では、現在すべての校区で健康まちづくり活動に取り組んでいます。この活動のさらなる発展をめざし、4人の方を西区長から『西区けんこう大使』として任命しました。

『西区けんこう大使』とは、自身の健康づくりや地域での健康づくり活動に積極的に取り組みながら、その取り組みを広げていく人です。

これからは、大使の得意とする健康づくり活動についてアドバイスがほしいという校区・団体に協力し活動を広げていく予定です。

今後の大使の活躍にご期待ください。

(西区役所保健子ども課)



小島校区 山本 勝也 大使  
河内校区 早川 靖子 大使  
城山校区 清田 賢治 大使  
城西校区 浦本 和子 大使

### 河内に来なっせ! ①

#### ～山菜採り編～

公民館講座を通して河内町の魅力をシリーズで発信する河内の魅力満載の講座を開講します。シリーズ1回目は金峰山周辺を散策。森林インストラクターの指導のもと、おいしい旬の山菜を採りませんか? もちろんその場で試食も行います。



- 日時** 5月3日(祝) ※小雨決行  
午前10時～正午
- 場所** 金峰山の駅みちくさ館
- 講師** 梅田 幸雄さん、緒方 満さん  
(森林インストラクター)
- 対象** どなたでも
- 定員** 15組(先着順)
- 費用** 1人200円
- 申込み** 4月5日午前9時から電話か直接河内公民館(☎096-276-0133)へ

### すこやかくまもと栄養セミナー 受講生募集

無料

西区では、食生活改善推進員(ヘルスマイト)が、家族や地域の健康づくりを手伝うため、楽しくボランティア活動をされています。



先輩ヘルスマイトの皆さんと一緒に、健康づくりの輪を広げましょう。

- 日時** 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
- 内容** 栄養・運動・休養など健康づくりに関するお話や調理実習など
- 対象** 西区に住む18歳以上の方で、毎回参加し、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)
- 申込み** 4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** 4月28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** 心の病気の方や家族、関係者 など
- 定員** 3組(先着順) ※予約制
- 申込み** 西区役所保健子ども課へ

### 育児教室(2回シリーズ)

無料

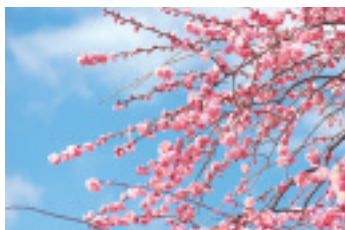
- 日時** 4月15日(金)、22日(金)  
午後1時半～3時半(受付:午後1時～)
- 場所** 西区役所3階健康センター
- 内容** 赤ちゃんの育て方、ふれあい遊び、離乳食の話、お口の手入れ
- 対象** 西区に住む平成27年11月～12月生まれの乳児(第1子)と保護者
- 定員** 25組(先着順)
- 申込み** 4月5日から電話で西区役所保健子ども課へ

#### 西区まちづくり事業

### 「城西の名所・旧跡めぐり」ウォーキングを開催しました

3月6日(日)に「城西の名所・旧跡めぐり」ウォーキングを開催しました。

このウォーキングは西区まちづくりビジョンに基づき、上熊本周辺エリアの名所旧跡や豊かな自然環境などを紹介し、その魅力を発信することを目的に上熊本周辺エリアの池田・城西・花園校区の自治協議会が「上熊本エリアまちづくり実行委員会」を立上げて開催したものです。



今回は「早歩き7km」と「ゆっくり6km」の2つのコースが設けられて、サブタイトルの「春風に誘われて、満開の梅と名水の里を散策」とおりの城西校区の春を満喫したウォーキングとなりました。

当日は天候にも恵まれて260人の皆さんが参加され、午前9時半に城西小学校を出発しました。平坦な「6kmコース」では、水遺産に指定された叢桂園や釣耕園、梅満開の百梅園や石畳の竹林など、城西校区の見どころをゆっくりと散策していただき、また、起伏のある「7kmコース」では、名所・旧跡に加えて西の武蔵塚まで足を伸ばしていただきました。



地域の方々の丁寧な説明や案内に加えて、昼食には手作りの豚汁や炊き込みご飯が振る舞われるなど、心のこもったおもてなしに、笑顔の絶えない春のウォーキングとなりました。

今後は、花園校区や池田校区の「まち歩き」も企画したいと考えており、上熊本周辺エリアのいろんな魅力を地元の皆さんと一緒に発信していきたいと思っています。

(花園まちづくり交流室 ☎096-359-1261)

### 西区の食材を生かした お料理レシピ

今回が最終回の「西区でとれる食材を生かした料理コンクール」レシピはスイーツ部門で入賞した久保田 陽子さんの「れんこんカラメルパウンドケーキ」です。

#### れんこんカラメルパウンドケーキ

##### ポイント

簡単♪ヘルシー♪レンコンのシャキシャキ感とカラメルの組み合わせが絶妙です。

##### 材料 (4人分)

レンコン140g、薄力粉150g、水(小さじ1)とてんさい糖(大さじ2)を溶いたもの、水(小さじ1)とてんさい糖(大さじ1)をカラメルにしたもの、なたね油大さじ1、ベーキングパウダー小さじ2、水(150cc)と酢(小さじ1)をあわせたもの ※酢は酸度4.3～5%のものを使用、フライパンと型に塗るなたね油少々



##### ポイント

レンコンは、水中の泥の中で育っています。葉の気孔から空気を取り入れ、葉柄の中を通じてレンコンの穴に送り込まれて呼吸をしています。レンコンの穴は通気孔の役割を果たしています。

##### 料理手順

- ①レンコンの皮をむき、しばらく水にひたす。レンコンを薄切り4～5枚、残りは粗みじん切り。
- ②フライパンになたね油を少量入れ、薄切り、みじん切りにしたレンコンの色が変わるまで炒める。
- ③水でといたてんさい糖を入れ、レンコンにからませる。  
※2割程のレンコンは、トッピング用。

- ④③になたね油(大さじ1)を入れ、炒める。
- ⑤オーブンを予熱(180℃ 30分)。
- ⑥薄力粉、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。冷めたレンコンを混ぜる。水と酢をあわせたものを少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑦なたね油を塗ったパウンド型に流し込み、トッピング用のレンコンをのせる。その上に水でといたカラメルをかける。
- ⑧予熱したオーブンで30分程焼いて完成。

(西農業振興課)