



こちら

南区です

4月号
平成29年

編集

南区役所

〒861-4189 南区富合町清藤405番地3 ☎096-357-4111 (代表)

・総務企画課 ☎096-357-4112
 ・区民課 ☎096-357-4126
 ・福祉課 ☎096-357-4129
 ・保護課 ☎096-357-4134

・保健子ども課 ☎096-357-4138
 ・南農業振興課 ☎096-357-4139
 ・南税務課 ☎096-357-4143
 ・富合地域整備室 ☎096-357-4154
 ・農業委員会南区分室 ☎096-357-4162

南区の人口 (人口) 128,770人(前月比-19) (世帯) 48,101世帯(前月比-24) (面積) 110.01km²(国土地理院公表値)

飽田まちづくりセンター ☎096-227-1112
 天明まちづくりセンター ☎096-223-1117
 幸田まちづくりセンター ☎096-378-0202

南部まちづくりセンター ☎096-358-1877
 城南まちづくりセンター ☎0964-28-2260
 富合まちづくりセンター ☎096-357-4580

キラリ人



ひらかわ けいこ
平川 恵子さん

(本市食生活改善推進員協議会長)

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域の方々に食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。本市食生活改善推進員協議会長の平川 恵子さんにお話を伺いました。

どんな活動をしていますか

私たちは、主に校区単位で活動していて、栄養バランスのとれたおいしい献立を市民の皆さんに広げていく「すこやか食生活改善講習会」をそれぞれの校区で開催しています。また、校区ごとの特色ある活動として、子育てサークルや学校での活動なども行っています。

さらに、毎年秋に開催される「南区「いきいき」



フェスタ」では、野菜350gあてクイズ、豆運びゲーム、食事バランスガイドゲームなどを行い、健康的な食生活を送るための知識をゲーム形式で習得していただき、子どもからお年寄りまで楽しんでいただきました。

活動の中でうれしかったことは？

私の校区では、小学校で子どもたちが育てたさつま芋を使った料理教室を毎年開いています。私たちと一緒に作ったお料理を子どもたちが笑顔で「おいしい！」と言いながら頬張っている姿を見たときに、心からやりがいを感じました。また、参加された方からお礼の手紙が届いたときは、「これからも頑張っていこう！」という気持ちになりました。

これから力をいれたいことは？

熊本地震の後、食生活改善推進員として何かできないかと奔走しましたが、いろんな問題があって、なかなかうまくいきませんでした。これから、災害時に私たちが担う復興支援について、きちんと計画を立てる必要があると強く感じています。

最後に、私たちと一緒に活動していただける仲間を募集しています。食生活改善推進員の活動はとてもやりがいがありますので、お料理が好きな方、健康づくりに興味がある方、地域活動が好きな方は、ぜひ「すこやかまもと栄養セミナー」(右記または各区ページ参照)にお申込みください。

(南区役所総務企画課)

すこやかまもと栄養セミナー 無料

南区では、たくさんの食生活改善推進員(ヘルスマイト)が健康づくりの案内役として、家族や地域の方々の食生活改善のお手伝いをするためにボランティア活動を行っています。



今年もヘルスマイトの養成講座「すこやかまもと栄養セミナー」を開講します。

あなたも健康づくりのための知識や技術を身につけてみませんか。

- 期間** 6月～来年1月まで(全6回)
- 場所** 南区役所、熊本市健康センター平成分室
- 内容** 栄養・運動・休養など健康づくりに関する講話や調理実習など
- 対象** 南区に住む18歳以上の方で、セミナーに毎回参加でき、修了後に「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7日から電話で南区役所保健子ども課へ

城南地域物産館 火の君マルシェ

若葉香る季節になりました。これから、筍やサラダ玉ねぎなど美味しい春野菜が続々と入荷する予定です。

料理教室

期日 4月15日(土)

カフェキャンペーン

期日 4月28日(金)～30日(日)

詳しくは、火の君マルシェ事務局(☎0964-28-8831)へ。

(南農業振興課)

認知症介護家族のつどい「ひだまり」

今の思いを受け止め、体験を通しアドバイスをしてくれる仲間が待っています。～つながれば希望がみえてきますよ～

【第1回】

日時 4月11日(火) 午後1時半～3時半

場所 森病院会議室

(南区近見1丁目16-16)

費用 100円

【第2回】

日時 4月26日(水) 午後1時半～3時半

場所 ささえりあ平成

(南区江越1丁目17-12)

※ささえりあ平成は駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

【各回共通事項】

申込み 当日直接会場へ

詳しくは、世話人 宇土 みどりさん(☎090-4353-8262)か、ささえりあ平成(☎096-353-7277)へ。

(南区役所福祉課)

プレパママ広場 無料

南区ではこれからママになる妊婦さんのために交流会を開いています。妊娠中、出産・赤ちゃんとの生活で気になることや心配なことなどいろいろおしゃべりしてみませんか。

これからパパになる方も、家族の方も、ぜひ一緒に参加ください。



日時	場所
4月14日(金) 午前10時半～正午	さくらっこ子育て支援センター (力合さくら子ども園内) 南区合志3丁目6-26 ☎096-357-9616
4月25日(火) 午前10時半～正午	城南子育て支援センター (小木保育園内) 南区城南町塚原994-19 ☎0964-28-2147
4月26日(水) 午前10時半～正午	だいいち子育て支援センター (第一保育園内) 南区富合町新256-1 ☎096-357-1245

内容 妊婦さんと子育て中の先輩ママや赤ちゃんとの交流会

対象 南区に住む妊婦や家族など

申込み 当日直接会場へ

※毎月、定例開催(予定)。詳しくは、各子育て支援センターへ。

(南区役所保健子ども課)

育児相談 無料

お子さんの発育・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をご相談ください。

日時 4月3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、5月1日(月) 午後1時～3時

場所 南区役所3階ホール

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 南区に住む就学前の乳幼児と保護者

持参物 親子(母子)健康手帳

申込み 当日直接会場へ

(南区役所保健子ども課)

富合地区の集団健診の申込みについては、12ページをご覧ください。

雁回山の自然観察トレッキング 無料

熊本県森林インストラクターの案内で雁回山の自然観察トレッキングを隔月で行っています。陽春の森林浴を体感してみませんか。



日時 4月9日(日) 午前9時～正午

場所 六殿宮前駐車場

(南区富合町木原2378)

観察コース 雁回山山麓の遊歩道

申込み 当日直接会場へ

詳しくは、熊本県森林インストラクター協会事務局(☎090-2582-9648)へ。