



こちら

中央区です

4月号
平成30年

編集 中央区役所
〒860-8618 中央区手取本町1番1号 ☎096-328-2555(代表)

・総務企画課 ☎096-328-2610
・区民課 ☎096-328-2240
・福祉課 ☎096-328-2312

・保護第一課・第二課 ☎096-328-2320
・保健子ども課 ☎096-328-2419
・中央税務課 ☎096-328-2181

中央区まちづくりセンター ☎096-328-2232

中央区の人口 (平成30年2月1日現在推計人口) **人口** 187,926人(前月比-110) **世帯** 98,016世帯(前月比-111) **面積** 25.45km² (国土地理院公表値)

食生活改善推進員(ヘルスマイト)さんの活動を紹介!

食生活改善推進員(ヘルスマイト)さんは、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家族や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。

すこやか食生活改善講習会

生活習慣予防のため、調理実習などをとおして、栄養バランスがとれたおいしい献立を市民の皆さんに広げていく講習会で、全校区で年1回ずつ開催しています。



このような体験型の食育活動を、さまざまなイベントなどでも行っています。その他、おやつ紹介や食育劇、子育てサークルなど、地域の健康づくりのために楽しく活動しています。

帯山小学校での豆腐作り



毎年恒例で、帯山小学校の5年生と保護者を対象に豆腐作りをしています。子どもたちも大喜びでした。

(中央区役所保健子ども課)

すこやかくまもと栄養セミナー 無料



食を通じた健康づくりを地域で広めるために、食生活改善推進員を養成するセミナーを開催します。

- 期間** 5月～来年1月まで(全6回)
- 場所** ウェルパルクまもと3階(予定)
- 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** 中央区に住む18歳以上の方で、セミナーに毎回参加でき、修了後「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6日から電話で中央区役所保健子ども課へ

育児相談

無料

子どもの発育・発達や子育ての悩みごと、離乳食の進め方など気軽にご相談ください。

- 日時** 4月2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月) 午前9時～10時半
- 場所** 健康センター大江分室(ウェルパルクまもと3階)
- 内容** 身長・体重の測定、行動や言葉の相談、歯に関する相談、離乳食・幼児食のすすめ方など
- 対象** 中央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

(中央区役所保健子ども課)

専門医による心の健康相談 無料

「何日も眠れなくてつらい」「食欲がなく、気持ちが落ち込み何もする気がおこらない」「受診させてくても本人に病気の認識がない」など、心の病気で悩みの方、気軽に相談ください。

- 日時** 4月23日(月) 午後2時～4時
- 場所** 中央区役所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** 4月20日までに電話で中央区役所保健子ども課へ

認知症介護家族のつどい

介護の悩みを打ち明けて気持ちを分かち合い本音が話せる場です。

- こもれびひろば**
- 日時** 4月20日(金)
- 場所** 水前寺高齢者複合施設(中央区国府1丁目3-15)
- 申込み** 電話でささえりあ水前寺(☎096-362-0065)へ
- もやいのひろば**
- 期日** 4月28日(土)
- 場所** 風流街もやい館グループホーム五福(中央区細工町4丁目34-1)
- 申込み** 電話でささえりあ熊本中央(☎096-319-0222)へ

- 【共通事項】**
- 時間** 午後1時半～3時半
- 対象** 認知症の方を介護する家族
- 費用** 100円

(中央区役所福祉課)

防災

熊本防災食フェア

熊本地震では道路・水道・電気などが止まり、私たちの普段の生活が困難を極め、改めて「備え」について考えさせられました。災害に対する心構えや備えを紹介します。



- 期間** 4月14日(土)～16日(月)
 - 時間** 午前11時～午後6時
 - 場所** (仮称)花畑広場
 - 内容** 近年おいしさのレベルが向上しているフリーズドライやレトルト食品、多種多様な缶詰製品などの「防災食」をはじめ、非常時に便利な「防災グッズ」、自治体・企業の防災相談ブースが出店。その他、防災に役立つワークショップ(空き缶を使った炊飯体験など)を開催予定
- 詳しくは、熊本シティエフエム(☎096-323-6611)へ。
(中央区まちづくりセンター)

魅力再発見 城下町くまもと散策

城東界限③

「宮本武蔵旧居跡」

中央区の中心市街地に位置する城東界限の魅力をお伝えするシリーズ、第3回目は「宮本武蔵旧居跡」です。

城東小学校から南へ少し行くと千葉城跡と呼ばれる場所があり、その片隅に「五輪書」や佐々木小次郎との決闘で有名な宮本武蔵の旧居跡があります。

天正10年(1582年)頃、現在の兵庫県で誕生した宮本武蔵は、大阪夏の陣(1615年)や島原の乱への出陣(1638年)を経て、寛永17年(1640年)熊本に客分として招かれました。

このとき武蔵は57歳、肥後藩藩主の細川忠利より居宅と米300石を与えられたのですが、この細川忠利に与えられた居宅の跡が今回ご紹介している「宮本武蔵旧居跡」です。

武蔵は以後5年間を熊本で過ごし、正保2年(1645年)にこの自宅で亡くなるまで「兵法三十五箇条」「五輪書」「独行道」などを

著し茶や禅、書画三昧の日々を送りました。

現在宮本武蔵旧居跡(熊本西年金事務所周辺)には、跡を示す標木が残るのみで、当時の屋敷の面影はありませんが、傍を通ったときには思い出してみると当時の様子が蘇ってくるかもしれませんね。

- 【参考文献】
- 「新熊本史」
- 「肥後国誌」
- 「熊本県大百科事典」
- 「城東校(手取山崎城東)百年の歩み」



▲宮本武蔵旧居跡の坪井川対岸にある石柱

(中央区役所総務企画課)