

# 中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

## 骨美人のススメ教室 無料 (骨粗しょう症予防教室)

骨を強くする運動、食事を学んで、骨美人を目指しませんか。この機会に骨の健康について学びましょう。

☎1月31日(金)午前10時～午後1時  
場 健康センター大江分室(ウェルパルクまもと)3階すこやかホール  
☎骨強度測定、医師講話、運動講話および実技、栄養講話、カルシウムたっぷりランチ試食 ☎中央区に居住する20歳以上65歳未満の方 ☎20人(先着順) ☎筆記用具、タオル、室内用シューズ、水分補給用のお茶または水 ※運動しやすい服装で ☎1月7日から電話で中央区役所保健子ども課へ(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

## 行政相談員による相談窓口 無料

身近なところで困りはありませんか? 気軽に相談ください。

☎1月15日(水)、2月7日(金)午後1時半～4時 ※相談時間は1件あたり30分。弁護士同席は午後3時半まで  
場 中央区役所相談室(市庁舎1階)  
☎行政サービスや民事に関する困り事 ☎1月6日から電話で中央区役所総務企画課へ(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



## 女性行政書士・税理士による身近な問題相談会 無料

相続に関する身近な問題等について、気軽に相談ください。

☎1月8日(水)午前10時～午後4時  
場 市庁舎1階正面玄関右 ☎遺言・相続・成年後見・税務相談など ☎当日直接会場へ ☎熊本県行政書士会女性部会(☎285-5885)(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

## 人権相談員による相談窓口 無料

☎1月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)、2月4日(火)午後1時～4時 ※相談時間は1件あたり30分  
場 中央区役所相談室(市庁舎1階)  
☎人権に関する事 ☎1月6日から電話で中央区役所総務企画課へ(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

## 認知症介護家族のつどい「こもれびひろば」

☎1月17日(金)午後1時半～3時半  
場 水前寺高齢者複合施設(中央区国府1丁目3-15) ☎認知症介護家族 ☎100円 ☎電話でささえりあ水前寺(☎362-0065)へ

## 認知症介護家族のつどい「もやいのひろば」

☎1月25日(土)午後1時半～3時半  
場 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) ☎認知症介護家族 ☎100円 ☎電話でささえりあ熊本中央(☎319-0222)へ(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

## 中央区みなし仮設住宅などにお住まいの皆さんの交流会 無料

日頃の悩みや不安、希望を語り合い、少し息抜きませんか。

☎1月29日(水)午前10時～正午  
場 ウェルパルクまもと1階大会議室  
☎熊本地震で被災し、中央区みなし仮設住宅などに入居されている方または退去され中央区にお住まいの方 ☎50人(先着順) ☎1月6日～24日に電話で中央区地域支え合いセンターへ(中央区役所福祉課 ☎328-2105)

## 地域や校区での防災の取り組みを紹介します!

7月28日に大江小学校で、PTAによる防災体験会を開催しました。5・6年生が応急手当、プールでの着衣泳などを体験しました。



9月7日の託麻原小防災キャンプでは、5・6年生が救急救命講習、エコノミークラス症候群の学習、段ボールハウスづくりなどを体験しました。



9月7日の帯山西校区防災の日には、帯山西小学校体育館で地域の方と6年生がHUG(避難所運営ゲーム)訓練を体験し、意見交換をしました。



9月21日には、春竹校区第15町内自主防訓練を実施し、防災倉庫、耐震性貯水槽の訓練を行いました。



校区の方々や子どもたちは、参加した防災の取り組みを通して災害へのさまざまな対応方法を学んでいます。中央区役所総務企画課では、地域の防災訓練、勉強会などを支援するメニューを用意していますので、気軽に相談ください。(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

# 東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

## 東区ニュース

### 健軍東校区防災訓練が実施されました



10月19日(土)、健軍東小学校と東町中学校で防災訓練が実施され、児童・生徒や保護者、地域住民など1,200人以上が参加しました。今回は、小学校と中学校が同じ場所にあるという特性を活かし、本市初となる「小学校」・「中学校」・「地域」・「行政」が連携した防災訓練となりました。

訓練では、健軍自衛隊、東警察署、東消防署、東区役所も参加し、発電機や投光器などの災害時に使う資機材の取り扱いや、VRを使った消火器取り扱い、救急法やAEDの取り扱い訓練などを行いました。

東区では、こうした訓練を通して今後も地域とともに災害に強いまちづくりに取り組みます。(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

## 東区管内の子育て支援ネットワークの取り組みを紹介!

### ◇子育て支援ネットワークとは

地域の子育て支援に関わる団体や関係機関で構成され、地域の子どもや子育て環境について情報交換を行いながら、地域でできる子育て支援活動の検討や子育てに関する情報発信などに取り組むネットワーク型の組織です。

区や校区単位でネットワーク会議を定期的に行い、情報交換を行っています。



10月31日に、子育て中の保護者とのおしゃべり会を開催し、地域の活動や防災講座について意見交換をしました。



8月18日に、子どもを守る防災講座として、託麻東校区のふるさとキャンプで防災講座を開催しました。



校区ごとに子育て支援情報や、医療機関、保育・幼稚園、校区住民のおすすめスポットを掲載した「あつまがる」を作成しています。現在、改訂版を作成中です!



このほか、校区の子育て支援ネットワークでは、中学校や高校での母子交流、乳児を持つ保護者の交流会、世代間交流イベントなど、さまざまな活動を行っています。

今後も地域の皆さんと一緒に、「地域全体で子どもの健やかな成長を見守り、安心して子育てできるまち」の実現に向けて取り組んでいきます!

(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)

## 【講座】認知症サポーター養成講座受講生募集 無料



認知症を正しく理解し、認知症の方と家族を支える応援者(サポーター)になりませんか。

☎1月28日(火)午後2時～3時半(受付:午後1時半～) 場 東区役所1階101・102会議室 ☎45人(先着順) ☎1月6日から電話でささえりあ保田窪(☎387-8201)へ(東区役所福祉課 ☎367-9127)

## 東区役所(区民課) 窓口混雑予想

窓口	主な手続き
21番	国民健康保険
22番	保険料の納付・相談
23番	国民年金 障害年金
24番	後期高齢者医療
25番	住所変更・印鑑登録
27番	証明書の発行(住民票など)
28番	パスポート申請・受取
29番	戸籍届出(出生・婚姻など)

1月の窓口混雑予想(★の数が多いほど混雑します)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
12月30日 閉庁日	12月31日 閉庁日	1月1日 閉庁日	2 閉庁日	3 閉庁日
6 ★★★★	7 ★★★	8 ★★	9 ★★★★	10 ★★★★★
13 閉庁日	14 ★★★★★	15 ★★	16 ★★	17 ★★★★
20 ★★★	21 ★★	22 ★	23 ★★	24 ★★★★
27 ★★★	28 ★★	29 ★★	30 ★★	31 ★★★★

引越し等に伴う手続きで窓口が大変混雑します。時間に余裕をもって来庁ください。

(東区役所区民課 ☎367-9124)