西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111

食生活改善推進員(ヘルスメイト)の活動を紹介します





食生活改善推進員(ヘルスメイト)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】

生活習慣病予防のための調理実習を通して、栄養バランスがとれたおいしいレシピを市民の皆さんに伝える講習会で、全校区年1回ずつ開催しています。

【食育活動】

郷土料理講習会や育児サークルでのおやつ作り、地域での調理実習、食育劇など地域の健康づくりのために楽しく活動しています。

すこやかくまもと栄養セミナー受講生募集(食生活改善推進員養成講座) 無料




期 間　6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講話や調理実習など、食を中心とした健康づくりのための知識や技術を身につける
対 象　西区にお住まいの18歳以上の方で、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　4月6日から電話で西区役所保健子ども課へ

(西区役所保健子ども課　☎329-1147)

「西区の魅力フォトコンテスト」入賞作品決定！

行ってみたくなるような西区の魅力をさまざまな手法で表現した力作がそろいました。たくさんの応募ありがとうございました。

優勝



「美しい大将陣棚田」
西 剛広さん(熊本市西区)

準優勝



「叢桂園の秋」
榊 光義さん
(熊本市西区)

西区賞



「とある日のブルーアワー」
塚本 栄樹さん
(大津町)

にしまる賞



「オレンジサーキット」
中村 祐一さん
(熊本市南区)



「雲仙岳に陽の沈むころ」
山中 淳一さん
(熊本市中央区)



「帰港」
庵原 邦寛さん
(熊本市西区)

(西区役所総務企画課　☎329-1142)

高橋町でこいのぼりの飾り付け



4月18日(土)に高橋稲荷大橋から天満橋の坪井川上にこいのぼりの飾り付けを行います。5月10日まで見られますので、こいのぼりが優雅に泳ぐ姿を皆さんぜひご覧ください。

(西部まちづくりセンター　☎329-7625)

南区役所

〒861-4189 南区富合町清藤405-3 ☎357-4111

オレンジカフェ

茶話会をしながら、認知症についての学習、相談、交流を行います。(毎月、御幸・田迎・田迎西・田迎南校区で開催)
費 100円／回 ※日時や開催場所については、ささえりあ幸田(☎370-5055)にお尋ねください。

城南地域物産館 火の君マルシェ

火の君マルシェ | 検索

■春野菜(サラ玉、たけのこなど)城南地域の野菜をぜひ、ご賞味ください！
■大人気のイチゴソフト
4月末まで販売中(300円)
■料理教室
期日　4月18日(土)
費用　800円
申し込みは当館スタッフまで申し出ください。
詳しくは、ホームページ、Facebookをご覧ください。
http://hinokimi-marche.com/
火の君マルシェ事務局
(☎0964-28-8831)
西南部農業振興センター農業振興課
(☎329-1158)

【受講生募集】食生活改善推進員養成講座すこやかくまもと栄養セミナー 無料



期6月～来年1月まで(全6回) 場南区役所および熊本市健康センター平成分室 内栄養・運動・休養など健康づくりに関する講話や調理実習など。食を中心とした健康づくりのための知識や技術を身につけて、地域で活動してみませんか 対南区にお住まいの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20人(先着順) 申4月6日から電話で南区役所保健子ども課へ
(南区役所保健子ども課　☎357-4138)

認知症介護家族のつどい「ひだまり」

①日4月14日(火)(毎月第2火曜 午後1時半～3時半) 場森病院会議室(南区近見1丁目16-16)
②日4月22日(水)(毎月第4水曜 午後1時半～3時半) 場ささえりあ幸田(南区田井島2丁目9-9)
※開催場所の都合で日時が変更になる場合もありますので参加希望の方は、事前に確認ください。
【①②共通事項】
内「こんな時どう対応したらいいの」「イライラして怒ってしまう自分に落ち込んで…」など一緒に語り合いましょう 費100円 申直接会場へ 問ささえりあ幸田(☎370-5055)へ

南区ニュース

南区地域コミュニティづくり講習会を開催しました！



2月21日(金)にアスパル富合ホールで南区地域コミュニティづくり講習会を開催しました。

当日は、消費者センター職員による講話「身近な消費者トラブルや見守りの方法について」の中で、高齢者を狙った「電話でお金詐欺」などの説明がありました。出席された、南区管内の自治協議会長および自治会長、自治会役員が熱心に話を聞かれていました。

(南区役所総務企画課　☎357-4112)

防災訓練を開催し、ガス発電機を寄贈いただきました




2月9日(日)に田迎西校区防災訓練が実施され、多くの校区住民が講演やAED操作訓練等に参加し、防災について学びました。

この訓練には、西部ガスエネルギー株式会社も参加し、創立70周年記念事業として、校区防災に役立ててほしいとガス発電機を南区に寄贈いただきました。

これからも南区は地域防災活動に力を入れていきます。

(幸田まちづくりセンター　☎378-0202)