

中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

認知症介護家族のつどい 「こもれびひろば」

☎6月19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) 対 認知症介護家族 費100円 申 電話でささえりあ水前寺(☎362-0065)へ
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

認知症介護家族のつどい 「もやいのひろば」

☎6月27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) 対 認知症介護家族 費100円 申 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)

町内自治会ハンドブック(中央区版)を作成しました!

町内自治会の活動をする中で「どうしたらいいのかな」「困ったな」と思ったときに参考になる内容を記載した冊子です。現在、町内自治会の運営に携わっている方はもちろん、「町内自治会ってどんなことをしているのかな」と興味のある方もぜひご覧ください。別冊の参考様式集もあります。

ハンドブックのデータや編集可能な参考様式(WordまたはExcel)などは市ホームページからダウンロードできます!



町内自治会ハンドブック(中央区版) 検索



(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

食事を楽しんでいますか? ~6月は食育月間です~

外出を控え、家の中で過ごすことが多くなりました。健康に毎日を過ごすために、生活を見直して、1日3回のバランスの良い食事、適度な運動を心がけ免疫力を高めましょう。

バランスの良い食事とは

毎食「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べます。

「主食」…ごはん、パン、麺類

「主菜」…肉、魚、卵、大豆料理

「副菜」…野菜、きのこ、いも、海藻料理

さらに「牛乳・乳製品」や「果物」などいろいろな食品をとることでバランスのとれた食事になります。特に、成長期の子どもにとって欠かせないカルシウムが不足しがちです。牛乳やヨーグルト等を朝食やおやつなどにも利用しましょう。高齢者の方は、主菜のたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。

また、野菜も“あと一皿”増やしたり、付け合わせや汁物にプラスしてとることを意識するとよいでしょう。

こんな時こそ、食事作りを楽しみましょう!

だしをとったり、ピザやパンを生地から作ったり、餃子やシューマイ、春巻きなど時間がかかるイメージの料理やいきなり団子など郷土料理に挑戦してみたいかがでしょうか。親子でおやつも作ってみましょう。



このコマは厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、熊本市食事バランスガイド普及実行委員会が作成したものです。

おやつレシピ



簡単おかずパン

作り方

- ①ウインナーは5mm厚さの半月切りに、ピーマンは5mm角に切る。
- ②ホットケーキミックスに、①とコーン、溶いた卵、牛乳を加えて混ぜる。
- ③中火で熱したフライパンに薄く油をひき、②を直径6cm、厚さ1cm程度に広げる。
- ④焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で約5分蒸し焼きにする。
- ⑤皿にのせ、トマトケチャップをつける。

材料(6個分)

ホットケーキミックス	100g
ウインナー	2本
ピーマン	20g
コーン(缶)	30g
卵(M玉)	1個
牛乳	大さじ1
油	適宜
トマトケチャップ	大さじ1強



その他の郷土料理やヘルシーレシピなど食育に関する情報は市ホームページ「食育のひろば」へ。

<http://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/>

(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

離乳食や幼児食に関する相談



離乳食を始めるときのポイントや進め方、幼児食についての悩みや相談に管理栄養士が電話で対応しています。お気軽に相談ください。

離乳食の進め方やレシピなど食育に関する情報は東区ホームページの「ひがっぴいの食育だより 離乳食のすすめ方」へ。



(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)

【中止のお知らせ】認知症サポーターリーダー(認とも)養成講座



東区では「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指し、認知症の方とその家族を支えるサポーターリーダー(認とも)養成講座を毎年開催しています。これまで94人のサポーターリーダーが誕生しましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、講座開催を中止します。

感染予防に努めつつ、困っている方と出会った際には「どうされましたか?」のひと声をお願いします。(東区役所福祉課 ☎367-9127)

6月は食育月間です

「食べることは、生きること」、食と健康について学び、食生活を見直すひと月にしましょう。

《知ってる? できる? 食生活改善の5つのポイント!》

- ①1日3食規則正しく食べる
⇒朝食を食べて元気に1日をスタートしよう
- ②食事は主食・主菜・副菜をそろえる
⇒主食・主菜・副菜をそろえることで栄養のバランスを整えよう
- ③自分に必要な量を食べる
⇒減らしすぎ、食べすぎに注意しよう
- ④塩分が多い食品は控えめにする
⇒香辛料や香味野菜、種実類を取り入れて塩分量を減らした料理をよりおいしく食べよう
- ⑤食事を楽しむ
⇒食べる楽しさや満足感を大切にしよう

(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)



新任地域担当職員を紹介します!



東部まちづくりセンター 小山 哲央(画図・健軍校区担当)

市民の方々に一番身近な部署であり、これまで3年間で先輩地域担当職員たちが地域の方々と信頼関係を築いてこられたことがとても印象的な職場だと感じております。

これまでの活動を十二分に引き継ぎ、地域の方々から信頼いただき、安心してご相談いただける存在となるよう頑張ります。

東部まちづくりセンター 坂口 亮(泉ヶ丘・山ノ内校区担当)

不慣れなところもありますが、親しみやすく地域の皆さんに頼っていただけるような地域担当職員になりたいと思います。

また、東区の貴重な資源である、江津湖や動植物園、健軍商店街をいかしたまちづくりに尽力したいと思います。一緒に東区を盛り上げていきましょう!

(東部まちづくりセンター ☎367-1949)



新しい自治会長さんです

(4月14日までの届出) (敬称略)

岡本 忍(画図1)

加悦 祐治(健軍東6)

古谷 弘一(託麻北1)

田添 孝(託麻北4)

上野 明敏(託麻北6)

園田 素士(託麻北9)

古田 弘生(託麻西2)

坂井 俊幸(託麻南3)

出口 博明(託麻南8)

木村 正道(長嶺4)

加藤 恵一(東町3)

龍野 正敏(桜木4)

林田 信也(託麻北3)

西島 土徳(託麻北5)

上田 廣美(託麻北7)

松本 信治(託麻北11)

上本 正幸(託麻西6)

西川 忠一(託麻南4)

益田 善行(長嶺2)

藤木 喜帆(東町2)

桑原 文吾(若葉6)

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)