

# 西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111



## 夏野菜を食べましょう！

野菜は、旬の時に最も栄養価が高く、味わいも豊かになります。そして、なによりその時期にカラダに必要な栄養素を多く含んでいます。これから旬の時期になる夏野菜には、火照った体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、食欲が低下しがちな夏でも、赤・緑・黄色と彩り豊かな夏野菜は食欲をそそるため、積極的に食事に取り入れることをおすすめします。

免疫力をアップし、新型コロナウイルスと夏の暑さから体を守るため、主食・主菜、そして夏野菜を使った副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう!!

## 子どもも喜ぶ夏野菜を使ったおやつレシピ



### 野菜ドーナツ

(1人分エネルギー:85kcal)

#### 作り方

- ①パプリカとピーマンは長さ5cm、幅1cm程度のスティック状に切る。
- ②かぼちゃは皮つきのまま、厚さ5mm程度の食べやすい大きさに切る。
- ③ホットケーキミックスに牛乳を入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ④①、②にそれぞれ③の衣をつけ、160℃に熱した油で、上下を返しながら色よく揚げる。

※家にある野菜やいもなら何でもOK!

#### 材料(6人分)

パプリカ(赤)	30g
ピーマン	30g
かぼちゃ	30g
ホットケーキミックス	75g
牛乳	70g
揚げ油	適量



その他の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/>  
 (西区役所保健子ども課 ☎329-1147)

## 「にしまる」PRシールを配布します

西区の健康まちづくりキャラクターの「にしまる」の認知度を上げるため、スマホケース等に貼ると消臭・抗菌・抗ウイルス機能が期待できる「にしまるPRシール」を作製しました。西区在住または西区に通勤・通学している方に無償で提供します。シールについてSNSに投稿するなど、「にしまる」をPRしてください!

**配布時期** 7月6日(月)～  
**配布場所** 西区役所総務企画課、河内まちづくりセンター、花園まちづくりセンター  
**配布枚数** 窓口に来られた方に1枚(先着200人程度)  
**問い合わせ先** 西区役所総務企画課(西区役所総務企画課 ☎329-1142)



## 新任まちづくりセンター職員です



### 西部まちづくりセンター 坂田 文昭(所長)

地域の皆さんとのつながりを大切にしながら西区の魅力を生かした自主自立のまちづくりに全職員で取り組んでまいります。行き届かない点多々あるかとは思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

### 西部まちづくりセンター 山本 禄子(小島・高橋校区担当)

地域の方々との交流を大切にしながら、まちづくりに貢献したいと思っています。不慣れな部分も多いですが、少しでも地域の皆さんのお役に立てるよう頑張りますので、ご相談事や地域行事など、お声がけいただけるとうれしいです。



### 河内まちづくりセンター 松永 一伸(河内・芳野校区担当)

地域の皆さんとふれあいながら仕事ができることをうれしく思っています。まずは顔と名前を覚えていただき、コミュニケーションを図りながら地域活性化のために頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

### 花園まちづくりセンター 唐田 雅伸(城西・花園・池田校区担当)

困ったときは「とりあえず、まちセンに聞いてみよう!」と思っただけのよう、議論・対話・雑談の3つのコミュニケーションを大切に、皆さんと触れ合い、交流の機会をいただきながら努めてまいります。



(西区役所総務企画課 ☎329-1142)

# 南区役所

〒861-4189 南区富合町清藤405-3 ☎357-4111

## プレパパ・ママ広場に 参加しませんか

日時	場所
7月10日(金) 午前10時半 ～正午 ※歯科相談	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3-6-26 ☎357-9616

☑南区保健子ども課専門スタッフより妊娠中に知ってほしいこととお話しします ☑南区に住む妊婦や家族など ☑前日までに電話(☎357-9616)で予約  
 (南区役所保健子ども課 ☎357-4138)

## 城南地域物産館 火の君マルシェ

館内の消毒等を徹底して行っています。安心して利用ください。

### ■料理教室

現在、中止しています。再開時期はホームページ等でお知らせします。

### ■多目的広場の利用

グラウンド利用の際は、申請書の提出が必要です。事務局へ問い合わせください。

詳しくは、「火の君マルシェ」ホームページ(<http://hinokimimarche.com/>)、Facebookへ。

☑火の君マルシェ事務局(☎0964-28-8831)  
 (西南部農業振興センター ☎329-1158)

## 認知症介護家族のつどい 「ひだまり」 電話で相談しませんか

☑7月1日～31日(土日祝を除く)午前9時～午後4時 ☑「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…」などの悩みについて語り合う認知症介護家族の集い「ひだまり」。新型コロナウイルス感染拡大防止のための自粛期間中も、「ひだまり」のボランティアスタッフが、介護上の悩みや愚痴、将来の不安などについて電話で相談を受け付けています。お気軽に相談ください ☑ささえりあ幸田(☎370-5055)  
 (南区役所福祉課 ☎357-4129)



## 南区親善ミニバレーボール大会を中止します

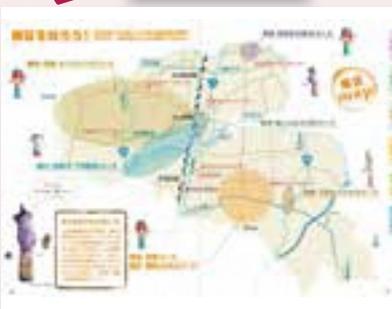
南区民を対象に、毎年7月に開催していた南区親善ミニバレーボール大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。参加を希望されていた方々には申し訳ありませんが、今回の参加をお待ちしています。  
 (南区役所総務企画課 ☎357-4112)

## 「南区を歩こう～まち歩き手帖」を 活用して南区の魅力を発見!

「南区を歩こう～まち歩き手帖」では、南区内のまち歩きやサイクリングが楽しめるコースなどを紹介しており、まち歩きをしながら南区のまちを知る、何かを発見するためのツールとして大切にしていきたいものなどを書き込んで自分だけのオリジナル手帖に仕上げることができます。

南区役所、南区のまちづくりセンター(飽田・天明・幸田・城南・南部・富合)、くまもと森都心プラザ観光・郷土情報センターで配布しています。

ぜひ手に取って、南区の魅力を全身で体験してください。



(南区役所総務企画課 ☎357-4112)