

# 西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111



## 血糖値が気になるあなたへ 食事で防ぐ糖尿病予防教室 無料

よい生活習慣は、健康な体を作ります。油断していると気付かないうちに生活習慣病になってしまいます。

特に、高血糖はそのままにしておくと、糖尿病を発症し、やがて深刻な合併症が引き起こされます。

大切なのは、糖尿病になる前に生活習慣を改善し、高血糖状態を解消することです。

糖尿病に関心のある方、“血糖値が高め”と言われた方、この機会に自分の生活を見直してみませんか。

**日時** 11月6日(金)午前9時～正午

**場所** 西区役所3階健康センター

**内容** 計測(簡易血糖検査、体組成など)、医師・栄養士・歯科衛生士からのお話、個別相談(希望者) ※参加者には塩分濃度が一目でわかる塩分チェックシートを差し上げます

**対象** 西区に住む40歳以上の方(糖尿病治療中の方は除く)

**定員** 15人(先着順)

**申込** 10月5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)



## 数十年に一度の花が咲きました

皆さんはリュウゼツラン(竜舌蘭)という植物をご存じですか?北アメリカ西部からメキシコが原産地で、100年に一度、巨大な花茎を伸ばして花を咲かせるといわれ、英語では「センチュリー・プラント(Century plant)」と呼ばれています。実際日本では30～50年で開花し、地面近くで広がる葉にはアロエのようなとげがあり、お酒のテキーラの原料にもなる植物です。開花の2か月前ごろには花茎を伸ばしはじめ、5メートル以上にまで成長。薄黄緑色の花を咲かせ、花の中央からは黄色のおしべを伸ばします。しかし、花が終わると栄養をすべて使い果たし枯れてしまうため、その前に子株を根元近くに作り子孫を残すそうです。数十年も栄養を蓄えてようやく開花したのに枯れてしまうなんて、何だか寂しい気もしますが、それでも人生に一度見られるかどうかの貴重な花です。このたび、河内老人福祉センターで開花しました。



(西区役所総務企画課 ☎329-1142)

## 三和中学校で水防避難訓練を行いました

7月3日(金)に三和中学校で、全校生徒による水防避難訓練を行いました。この訓練の目的は、河川の氾濫等により危険な状況が発生したことを想定し、学校から生徒が安全に帰宅できるようにすることです。

当日は、多少雨が強く降り、本番さながらの状況の中、訓練が行われました。西区役所職員による防災講話の後、生徒はあらかじめ決められた教室に学年関係なく町内ごとに集まり、先生方と帰宅の道順や危険箇所などの情報交換を行い訓練が終了しました。

(西区役所総務企画課 ☎329-1142)



## 基本避難所(西部公民館大ホール)の工事に伴う変更について

大雨や台風などによる避難情報発令時に開設する「基本避難所」に指定している西部公民館大ホールにおいて、天井の改修工事を行っています。そのため、下記の期間中に「基本避難所」を開設する場合は、西区役所に隣接する西部交流センターを代替施設として使用することになります。

地域の皆さんには、ご不便をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

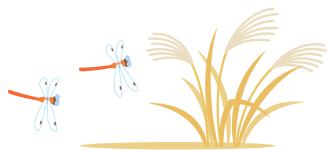
**期間** ～来年1月29日(金)まで(予定)

<b>基本避難所</b>	従来施設 西部公民館 (西区小島2丁目7番1号・☎329-7205)	➔	代替施設 西部交流センター (西区小島2丁目7番50号・☎273-6996)
--------------	--	---	--

(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



## 雁回山の森林歩き 無料



熊本県森林インストラクターが雁回山の森林ガイドを行います。樹木や草花等を観察しながら、ゆっくり遊歩道を歩きませんか?

**日時** 10月11日(日)午前9時半～正午  
(受付:午前9時～)

**場所** 六殿宮前の駐車場(南区富合町木原2378)

**申込** 当日直接会場へ

詳しくは、熊本県森林インストラクター協会事務局(☎090-2582-9648)へ。

(南区役所総務企画課 ☎357-4112)



## 南区役所勤務職員の感染対策を紹介します!

現在、南区役所庁舎内では、新型コロナウイルス対策の一環として窓口対応時にフェイスシールドの使用を取り入れています。会話の際に言葉が聞き取りにくい時もあるかと思いますが、今後も引き続き庁舎内の感染防止対策に努めてまいります。市民の皆さんにもご来庁の際には、マスクを着用していただくよう、あわせてお願いします。

(南区役所総務企画課 ☎357-4112)



## 子どもたちの安心・安全な学校生活のために

8月27日(木)に、日吉小学校にて熊本西南ロータリークラブ(石田誠人会長)から「子どもたちに、安心・安全な学校生活を送ってほしい」と南区の小学校(全21校)へ除菌用アルコール消毒液(約630ℓ)が贈呈されました。

多くの児童の皆さんが手指衛生に努め、新型コロナウイルスやさまざまな感染症の予防に役立ててほしいと大いに期待しています。

熊本西南ロータリークラブの皆様、本当にありがとうございました。

(南区役所総務企画課 ☎357-4112)



## プレパパ・ママ広場に参加しませんか

日時	場所	定員
10月9日(金) 午前10時半～正午 ※保健相談	さくらっこ子育て支援センター (力合さくら子ども園内) 南区志志3-6-26(☎357-9616)	4組
10月27日(火) 午前10時半～正午	城南子育て支援センター(小木こども園内) 南区城南町塚原994-19(☎0964-28-2147)	2組
10月28日(水) 午前10時半～正午 ※歯科相談	だいいち子育て支援センター(第一幼稚園内) 南区富合町新256-1(☎357-1245)	6組

☑これから赤ちゃんを迎える妊婦さんや家族と子育て中の先輩ママや赤ちゃんとの交流会 ☑南区に住む妊婦や家族など ☑前日までに電話で各子育て支援センターへ

(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 火の君マルシェ 検索

■11月から期間限定のしょうゆソフトクリーム販売します!!

■料理教室  
当面の間、中止しています。再開のお知らせは館内やホームページ等をご覧ください。

■ホームページ、Facebookもぜひご覧ください。

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 ☎329-1158)