



中央区ニュース

令和2年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰を受賞されました

この表彰は、地縁による団体の代表者として多年にわたり在職し、地域的な共同活動を通じて良好な地域社会の維持および形成に顕著な功績があったと認められる方に対し、総務大臣が表彰するものです。(今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、式典は実施されませんでした。)

中央区からは、平成9年4月から約23年間にわたり慶徳校区第5町内自治会会長を務められている伊藤 博文さんが受賞されました。

伊藤会長は、長年にわたり町内のけん引役として地域課題の解決に尽力されるとともに、地域コミュニティセンター運営委員会会長として地域の方々が立ち寄りやすい環境づくりにも取り組まれています。

このたびの受賞、誠におめでとうございます。
(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



認知症介護家族のつどい「もやいのひろば」電話でお話ししませんか

期 2月1日(月)～26日(金) ※土日祝除く 時 午前9時～午後4時 内「もやいのひろば」とは、認知症介護上の悩みや将来の不安などの悩みについて語り合う会です。ボランティアスタッフが電話で相談を受け付けています。気軽に相談ください 問 ささえりあ熊本中央(☎319-0222)
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

認知症介護家族のつどい「こもれびひろば」電話でお話ししませんか

期 2月1日(月)～26日(金) ※土日祝除く 時 午前8時半～午後5時半 内 介護経験者が介護上の悩み・不安などについて電話相談を受け付けています。気軽に相談ください 問 ささえりあ水前寺(☎362-0065)
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)



東区ニュース

令和2年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰を受賞されました



健軍校区第2町内の村上 徹郎さんが、令和2年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰を受賞されました。

村上さんは、町内自治会長としての20年間、「挨拶」・「美しいまちづくり」・「ふれあい」の3つを柱に、夏祭り・ラジオ体操クラブ・桜まつり・歩け歩け大会など多種多様で魅力的な活動を通して、住みよい、豊かなまちづくりに積極的に取り組まれました。さらに、校区自治協議会会長としての9年間は、「子どもを守る会」・「八丁馬場をよくする会」の活動に熱心に取り組まれ、校区のまちづくりをけん引されました。これらの功績が認められ、今回の受賞となりました。

地域課題の解決やコミュニティの活性化にご尽力いただき、心より感謝申し上げます。このたびの受賞、誠におめでとうございます。
(東区役所総務企画課 ☎367-9121)



まだ間に合う！正月太りをリセットする方法

普段は気をつけていても、体重増加・運動不足となる方が増える季節です。ダイエットするなら今がチャンス！子どもも大人も一緒にできるポイントをお伝えします。

(1) 休日はダラダラ過ごしてしまうあなた！

朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びよう。

光を浴びることで体内時計がリセットされ、日中活動しやすくなります。

(2) 寒さで動くのがおっくうになっているあなた！

1日1回は外に出て歩こう。

背筋を伸ばし、腕を振って大腿で歩くとエネルギーの消費量もアップ！
散歩やゴミ出しの時にも筋肉を意識してみてください。



(3) 体重計に乗りたくないあなた！

勇気を出して毎日体重計に乗ってみよう。

毎日、体重を測ることで、体重増加にすぐ対応できます。

(4) 血糖値が気になるあなた！

一口目は野菜から食べよう。

食物繊維を多く含む食品から食べることで食後の血糖値の上昇を緩やかにさせます。



(5) 早食いのあなた！

食事はよくかんで、腹八分まで。

食べるペースが速い場合(食事にかかる時間20分未満)、満腹感を感じる前にどんどん食べてしまい、食べ過ぎの原因になります。

詳しくは、市ホームページへ。

(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)



防災コーナー

非常時や時短に便利なパックフッキング



パックフッキングとは、食材と調味料をポリ袋に入れ、湯煎したり、混ぜ合わせる調理法のことです。食材と高密度ポリエチレン製のポリ袋があれば、災害時でも、温かい料理を作ることが出来ます。また、平時にも活用できる調理法なので、ぜひ作ってみてください。ガイドブック「食の備え」には、レシピを多数掲載しています。

詳しくは、ホームページへ。



パックフッキングレシピ <<ピザ風蒸しパン(写真左)>>

準備するもの

- ・高密度ポリエチレン製のポリ袋
- ・深さのある大きめの鍋、ふた

材料(1人分)

- ・ホットケーキミックス／30g
- ・100%野菜ジュース／25ml
- ・ウインナー／10g
- ・ピーマン／5g
- ・料理用チーズ／5g

作り方

- ①ウインナーは小口切り、ピーマンはみじん切りにする。
- ②ポリ袋にすべての材料を入れてよく混ぜる。片隅に寄せ、少し空気を残してねじりながら上の方で結ぶ。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら②を入れてふたをし、中火で約10分加熱し、火を止めてふたをしたまま約10分蒸らす。

(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

防災セミナーに参加しませんか

無料

日時 3月27日(土) 午前10時～正午

場所 サンライフ熊本

演題 「コロナ禍における防災対策」

内容 自分の住む地域にどのような災害が起こり得るのか。どのように避難するか。コロナ禍において災害の発生にどう備えるべきか。災害の「備え」に関するセミナー

講師 平川 雅敏(中央区役所総務企画課職員)

定員 30人(先着順)

申込 3月5日午前10時から電話でサンライフ熊本(☎345-3511)へ

(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

「東区まちづくり懇話会」委員を募集します

東区まちづくり懇話会では、区民と区役所の協働により、暮らしやすいまちづくりを推進するため、区のまちづくりについて、区民の方などからさまざまなご意見をいただいています。(年4回程度開催)

東区のまちづくりに興味のある方は、ぜひご応募ください。

【任期】選定された日から令和5年3月末日まで

【謝礼】3千円(1回につき)

【対象】東区に住むか通勤・通学する方で、まちづくりに関心がある18歳以上の方
※令和3年4月1日時点。

※熊本市議会議員または熊本市職員(会計年度任用職員、臨時的任用職員を含む)は対象外。

【定員】2人(書類・面接による選考)

【申込】2月26日までに、「東区の魅力を生かしたまちづくり」をテーマに800字程度にまとめ、氏名、住所(東区外の方は勤務先または学校名とその住所)、年齢、電話番号、応募理由を書いて持参か郵送またはメール(higashi.soumukikaku@city.kumamoto.lg.jp)で東区役所総務企画課へ

※応募書類は返却しません。選考書類として取り扱い、公開や他の目的で使用しませんので、自分の考えを自由にお書きください。
(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

介護予防教室を開催します

無料

回 2月25日(木) 午後2時～3時(受付:1時半～) 場 熊本トヨタくまもと中央店多目的ホール(東区保田窪本町10番55号) 題 「プロから教えてもらおう!これからの住まいの事。～高齢者住宅、各種手続き、片づけのお話～」 対 東区に住む方 定 30人(先着順) 申 問 ささえりあ保田窪(☎387-8201)へ

(東区役所福祉課 ☎367-9127)