

# 中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555



## 区民課ではコロナ対策に 取り組んでいます

例年3月下旬～4月上旬にかけては、引っ越しなどに伴い、窓口が大変混雑します。ホームページ上には窓口に行かなくても「郵送などで可能な手続き」を案内しています。ぜひ活用ください。

特に、転出届については大変便利です。  
(中央区役所区民課 ☎328-2240)



↑こちらから  
チェック

## 認知症介護家族のつどい 「もやいのひろば」

電話でお話しませんか

期 3月1日(月)～31日(水) ※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」

電話でお話しませんか

期 3月1日(月)～31日(水) ※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)

## 「中央区まちづくりマンガスクール」完成作品を掲載しています

地域活動 × 将来の夢 = 中央区まちづくりマンガスクール

「地域のこと」を、  
「自分ごと」に。

地域活動について知る機会が少ない子どもたちへ、「なりたい職業」として人気の高いマンガを通して地域の一端としての気持ちを育むマンガスクール。  
地域活動をマンガにして書くことで、課題や魅力に自ら気づき、地域に愛を育むきっかけを作り、将来の強い手となることも期待!

プロのマンガ編集者とイラストレーターがマンガ家体験をサポート

地域活動にあまりなじみのない子どもたちにも「まちづくり」を身近に感じてもらうと、「中央区まちづくりマンガスクール」を開催しました。完成したマンガを中央区のFacebookやホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

中央区Facebook

中央区まちスク 検索

(中央区まちづくりセンター ☎328-2232)

# 東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

## オンブズマンが区役所を巡回 無料

本市オンブズマンが、区役所で市民の皆さんとの面談を通じ苦情申し立てを受け付けます。

日 3月11日(木) 午後2時～4時 場 東

区役所103会議室 内 どなたでも(市外にお住まいの方や外国人、団体なども可) ※内容により受け付けできない場合有 日 3人(先着順) 申 3月3日～10日午後5時までに電話でオンブズマン事務局(☎328-2916)へ

## 住所変更に伴う手続きを されるみなさんへ

東区役所では、3月下旬から4月上旬(特に4月1日(木)の前後1週間程度)にかけて、引っ越しに伴う手続きなどで窓口が大変混雑することが予想されます。

特に混雑する日を避けるか、時間に余裕をもったの来庁をお願いします。

手続きの窓口・内容、混雑予想などについて詳しくは、6ページの「引っ越しするときには各種手続きをお忘れなく」を確認してください。

この時期は駐車場も混雑します。公共交通機関を利用するなど、周辺の渋滞緩和へのご協力をお願いします。

(東区役所区民課 ☎367-9124)

## 乳幼児期のむし歯予防について

本市は3歳児のむし歯有病率が20ある政令指定都市の中でワースト1位であり、むし歯が多い地域です。乳歯のむし歯は永久歯に影響するため、乳幼児期からお子さんのむし歯予防に取り組みしましょう。

### 【実践ポイント】

- \* 仕上げみがきを毎日しましょう。
- \* おやつは糖分が少なく栄養があるもの(果物、野菜、おにぎり、乳製品など)を与え、「だらだら食べ」にならないようにしましょう。
- \* フッ化物配合歯磨剤を使用し、歯を強くしましょう。うがいができない年齢のお子さんには、ジェルタイプやスプレータイプを使いましょう。

### 【動画で学ぶ

仕上げみがきの方法  
仕上げみがきの動画は、  
こちら→



(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)

## おたがいさまのまちづくり vol.2

東区では、高齢者をはじめ子どもや障がい者等すべての住民が、住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らし、「おたがいさま」の心で支え合えるまちを住民とともにつくることを目指しています。



感染対策をとりながら体操を続けています  
広木よかばい元氣くらぶ

新型コロナウイルス感染症は私たちの生活様式を大きく変えました。感染拡大防止のために外出を控え過ぎると、運動量や人との交流が減ることでフレイル(心と体が弱った状態)を招き、要介護状態につながる恐れがあります。

このような環境下で健康を維持するためには、感染対策に気を付けつつ、フレイルを予防する取り組み(運動、栄養、口腔ケア)を続けることが大切です。

例えば、転倒予防に向けて、自宅の室内や庭で体操をすることや少人数での散歩などが考えられます。さらに、孤立を防ぎ、心の健康を保つためには、家族や知人との電話や隣近所との挨拶、ちょっとした会話

など、身近な人とのつながりや支え合いも重要です。

個人でできること、地域でできることを無理のない範囲で取り組んでいきましょう。

### ～フレイル予防にご活用ください！～

自宅でも簡単にできる体操を紹介するリーフレットを作成しました。  
区役所窓口で配布しているほか、東区ホームページでも見ることができます。

無理をしない程度で継続して行うことで、筋力や免疫力のアップにつながります。

毎日の生活の中で、掃除や洗濯、簡単な体操、散歩など、できるだけ「動く」ことを心がけ、コロナに負けない体づくりに取り組みましょう。

(東区役所福祉課 ☎367-9127)

コロナに負けない体づくり