



〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111

お知らせ

3月に予定していた「西区フェスタ」は中止となりました。



おいしいヘルシーレシピを動画で紹介しています！

コロナ禍でうちごはんが増えた今、おいしくてヘルシーなバランスのとれた食事を作ってみませんか？

市民の皆さんの健康づくりに役立てていただくため、本市の管理栄養士が作成したレシピを動画で紹介しています！

バランスのとれた食事をとることは生活習慣病予防のためのはじめの一歩です。健康づくりを難しく考えず、食事から見直してみましょう！

きっと、いつもの食事のヒントになるはず！ぜひ動画をご覧ください！



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。

おやつレシピも！



離乳食に関する動画も配信中！



動画紹介のホームページはこちらから↓↓↓



おいしいヘルシーレシピ



Let's 離乳食クッキング

※動画視聴の際は容量にご注意ください

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。



こちらもチェック！



(西区役所保健子ども課 ☎329-1147)

中島小学校と連携した中島校区のまちづくり

中島校区では、子どもたちにもまちづくりについて考えてもらい、校区のまちづくりに反映させることを目的に、中島小学校と連携して、健康と安全・安心をテーマにまちづくり標語の募集を行いました。



入選作品は通学路の看板に掲示されています。健康で、安全・安心なまちづくりの実現に向けて、中島校区みんなで取り組んでいます。

(西部まちづくりセンター ☎329-7625)

「西区まちづくり懇話会」委員を募集しています

区の特性を生かしたまちづくりに関する事項について一緒に話し合いませんか？



任期 2年(委嘱日～令和5年3月末日まで)

報酬 1回につき3千円 ※年4回程度開催予定

対象 まちづくりに関心がある18歳以上の方

定員 2人(書類・面接による選考)

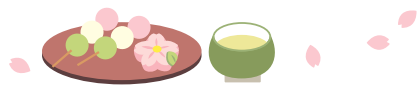
申込 3月31日までに応募書類(400字詰め原稿用紙2枚程度の作文など)を持参または郵送(住所は左上参照)、メール(nishisoumukikaku@city.kumamoto.lg.jp)で西区役所総務企画課へ

詳しくは、西区のホームページをご覧ください。

(西区役所総務企画課 ☎329-1142)



〒861-4189 南区富合町清藤405-3 ☎357-4111



城南地域物産館 火の君マルシェ

■イチゴソフトクリーム販売中！

地元のイチゴを使用した、抜群に美味しいソフトクリームです！ぜひ、ご賞味ください。1個300円

■3月20日(祝)、21日(日)はなんとイチゴ盛りソフトクリームを300円で販売します！(なくなり次第終了です)

■料理教室

期日 3月20日(祝) 定員 10人

費用 1,000円(予約時に支払い)

持参物 マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器

申込 直接火の君マルシェへ ※電話申込は不可。

■料理教室の内容は、前月の15日に当館掲示板およびホームページで公開します。

■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)

(西南部農業振興課 ☎329-1158)

プレパパ・ママ広場に参加しませんか

日時	場所	定員
3月12日(金) 午前10時半～11時半	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丁目6-26 ☎357-9616	4組
3月23日(火) 午前9時半～午後0時半(3枠制)	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	1枠 2組
3月24日(水) 午前10時半～11時半	だいいち子育て支援センター (認定こども園第一幼稚園内) 南区富合町新256-1 ☎357-1245	10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)

南区の4人のキャラを知っていますか？

南区役所では南区の代表的な農産物をモデルとしたキャラクターを使って南区のPRを行っています。今回はその4人のキャラクターを紹介します！



年齢:40歳

家族構成:既婚

仕事:小学校の音楽の先生

趣味:メガネを変えること

好きな食べ物:焼きナス

南区の好きな場所:図書館

なすびー先生



年齢:25歳

家族構成:既婚

仕事:美容師

趣味:トマトのグッズを集めること

好きな食べ物:トマトのピザ

南区の好きな場所:トマトのビニールハウス

とまみい



年齢:29歳

家族構成:独身

仕事:保育士

趣味:バレーボール

好きな食べ物:きゅうりの漬物

南区の好きな場所:きゅうり畑

きゅうりん



年齢:31歳

家族構成:独身

仕事:魚屋さん

趣味:はまぐりの中身を1年に1回食べる

好きな食べ物:海のもの

南区の好きな場所:緑川

はまっち

(南区役所総務企画課 ☎357-4112)