

中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

食生活改善推進員養成講座 「すこやかくまもと栄養セミナー」受講生募集 無料



期 6月～来年1月まで(全6回) **場** 健康センター大江分室(ウェルパルクまもと3階) **内** 栄養・運動・休養など健康づくりに関する講話や調理実習など。健康づくりのための知識や技術を身につけ、たくさんの仲間と一緒に、地域で楽しく活動してみませんか **対** 中央区にお住まいの18歳以上の方で、セミナーに毎回参加でき、修了後「食生活改善推進員」として地域で健康づくりのボランティア活動ができる方 **定** 20人(先着順) **申** 4月6日から電話で中央区役所保健子ども課へ(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

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 4月1日(木)～30日(金) ※土日祝除く **時** 午前9時～午後4時 **内** 「もやいのひろば」のボランティアスタッフが認知症介護上の悩みや将来の不安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 4月1日(木)～30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)



中央区そなえる防災動画 市HPで公開予定!

気象災害への備えについて動画を作成しました。市HPから「中央区そなえる防災動画」と検索してください。動画は3月30日から公開予定です。動画の内容は次のとおりです。



- ① **わたし仕様の持ち出しリュック**
ー作り方から背負い方までコツを大公開ー
内 東日本大震災と熊本地震を経験した講師が防災リュック作りを紹介 **師** 柳原 志保さん(歌うママ防災士)
- ② **パッククッキングに挑戦!ー簡単、ローリングストック術ー**
内 サバのトマト仕立て・カボチャの含め煮・蒸しパンを作ります。パッククッキングのコツも紹介 **師** 田中 祐喜さん(熊本県栄養士会災害支援チームリーダー・管理栄養士)
- ③ **ハザードマップで災害リスクを知り、避難行動を考えよう!**
内 いざというときに慌てないように避難行動を整理するためのマイ・タイムラインを紹介 **師** 羽廣 正樹(危機管理防災総室職員・気象予報士)(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

中央区地域コミュニティづくり支援補助金 令和3年度提案事業を募集します

■地域魅力アップモデル事業

「自主自立のまちづくり」に向けた先進的・模範的プロジェクトを支援します。

- 対象団体**
- ・校区自治協議会および構成団体
 - ・町内自治会
 - ・その他地域コミュニティ活動を行う団体(活動区域が主に中央区にあり、構成員が5人以上の会則等がある団体) ※NPO法人や企業等も対象
- 補助金額**
- 1年目 補助対象事業費×2/3
 - 2年目 補助対象事業費×1/2
 - 3年目 補助対象事業費×1/3
 - ※各年度補助上限額:100万円
- 対象事業**
- ・地域活動の負担軽減が図られる事業
 - ・生きがいを生み出す地域活動につながる事業
 - ・お互いさまで支えあう地域づくりを進める事業等

■地域課題対応事業

地域住民が、主体的かつ継続的に行う取り組みを支援します。

- 対象団体**
- ・校区自治協議会および構成団体
 - ・町内自治会
- 補助金額** 補助対象事業費×1/2(上限20万円)
- 対象事業**
- ・住民の身近な課題を解決する事業
 - ・地域における従来の取り組みを発展させる事業

申込期間 5月31日(月)まで

審査の方法 提案された事業を審査会で審査し、予算の範囲内で補助対象団体および交付額を決定します。(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

すこやかくまもと栄養セミナー 受講生募集! 無料

東区ではたくさんの食生活改善推進員(ヘルスマイト)が健康づくりの案内役として、ボランティア活動を行っています。食を中心とした健康づくりのための知識や技術を身につけて、地域で活動してみませんか。
期 5～10月ごろ予定(全6回) **場** 東区役所3階健康センター **内** 栄養・運動・休養など健康づくりに関する講話や調理実習など **対** 東区にお住まいの18歳以上の方で、講座に毎回参加でき、修了後「食生活改善推進員」として地域で健康づくり活動ができる方 **定** 20人(先着順) **申** 4月6日から電話で東区役所保健子ども課へ(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)

食料品の備蓄は大丈夫?

本市の市民の約4割の方が飲料水や食料品の備蓄をしていません。また、備蓄している乾パンでブラウニーでも約4割が3日分でした。(令和元年度熊本市第7次総合計画市民アンケート報告書より)

どのような食料品を備蓄すればよいのか、備蓄していた食品(今回は乾パン)を食べやすくする調理法などを東区のホームページで紹介しています。

詳しくは、二次元バーコードからご覧ください。
(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)



健軍商店街「パンダ焼き」復活! 販売会イベントを開催します ～高校生によるくまもと地域課題解決プロジェクト～

高校生によるくまもと地域課題解決プロジェクト(ルーテル学院高校主催、(一社)みらいず設計Lab.共催)の「健軍チーム」では、健軍商店街の名物であり、令和元年5月に惜しまれつつ閉店したニュー若草の「パンダ焼き」の復活と、健軍商店街のにぎわい復活を目指し、活動を行ってきました。

そして、ついにえびす屋餅本舗様とパン オルヴァン様のご協力によりリニューアルされた、「新」パンダ焼きが完成しました。その販売会イベントを開催しますので、みなさまぜひお越しください。

※「新」パンダ焼きは数に限りがあります。

日時 4月3日(土)午前11時～売り切れ次第終了

場所 健軍商店街内 よって館ね付近



(東部まちづくりセンター ☎367-1949)

東区ニュース

秋津校区が全国に向けて防災の取り組みを発表しました!



2月14日(日)に、内閣府主催の「地区防災計画フォーラム2021」がオンラインで開催され、秋津校区防災連絡会が「災害経験地からの地区防災の取組」について発表をしました。

平成30年4月の会設立から、避難所運営マニュアルの作成や1,000人を超える参加があった防災訓練、地区防災計画の策定やコロナ禍での避難所開設訓練などの取り組みを紹介すると、全国の視聴者から、「参考にしたい」といったコメントがリアルタイムで寄せられていました。
(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

東区役所(区民課) 窓口混雑予想

4月は、引っ越しに伴う住所変更の届出などにより窓口が大変混雑します。特に混雑する日避けるか、時間に余裕をもった来庁をお願いします。

区民課の 主な手続き	○国民健康保険 ○保険料の納付・相談 ○国民年金 障害年金 ○後期高齢者医療	○住所変更・印鑑登録 ○証明書の発行(住民票など) ○パスポート申請・受取 ○戸籍届出(出生・婚姻など)

4月の窓口混雑予想(★の数が多いほど混雑します)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3月28日 閉庁日	29 ★★★★	30 ★★★★	31 ★★★★	4月1日 ★★★★	2 ★★★★
4 (臨時開設) ★★★	5 ★★★	6 ★★★	7 ★★★	8 ★★★	9 ★★★
11 閉庁日	12 ★★★	13 ★★★	14 ★★	15 ★★	16 ★★★
18 閉庁日	19 ★★★	20 ★★★	21 ★★	22 ★★	23 ★★★
25 閉庁日	26 ★★★	27 ★★★	28 ★★★	29 閉庁日	30 ★★★

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)