

# 西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111

## 「すこやかくまもと栄養セミナー」受講生募集！ (食生活改善推進員養成講座)

～栄養バランスや健康づくりを学んで、**無料**  
楽しくボランティアをしてみませんか？～

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、食生活改善推進員としてボランティア活動をしてみませんか。



〈養成講座ではこんなことを勉強します！〉

- \* 栄養の基礎知識、調理の基本、調理実習
- \* 生活習慣病                      \* 歯の健康
- \* 身体活動と運動                \* ボランティアなど



- 期日** 6月～11月まで(全6回)
- 場所** 西区役所3階健康センター
- 対象** 西区にお住まいの18歳以上の方で、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
- 定員** 20人(先着順)
- 申込** 4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)

## 高橋町こいのぼりの飾りつけボランティアを募集します

高橋稲荷大橋から天満橋の坪井川上で4月18日～5月8日まで行う「こいのぼりの飾りつけ」の準備・撤収をお手伝いいただくボランティアを募集します。

- 日時** ①4月17日(土)②5月9日(日)  
①②各午前8時～午後1時
- 場所** 西部高齢者生きがい作業所  
(西区高橋町1-5-11)
- 内容** ①こいのぼりの飾りつけ準備(ワイヤーにこいのぼりをくくり付けます)  
②こいのぼりの撤収
- 対象** 市内にお住まいの小学4年生以上の方  
※未成年は保護者の同意が必要です。※小学生は保護者の同伴が必要です。  
※参加者は、事務局負担のボランティア保険に加入していただきます。
- 定員** 10人程度
- 申込** 4月1日～7日までに、氏名、生年月日、性別、電話番号をお電話で事務局(☎080-5263-8802)または西部まちづくりセンターへ(西部まちづくりセンター ☎329-7625)



## にしまる アマビエとコラボしました!

西区健康まちづくりキャラクターの「にしまる」が、このコロナ禍を憂いて、アマビエと化しました。ただ今、「アマビエにしまる」グッズ製作中。今後、イベント等で配布予定です。

「にしまる」プロフィール

- 出身地** 西区
- 誕生日** 2月24日
- 年齢** わからない
- 性別** ないしょ
- 血液型** 検査したら果汁が出てきたので不明
- 生まれたときの大きさ** 24cm・240g(大きくなることもあります)
- 性格** いつも笑顔で、元気いっぱい
- 特技** 帽子のアンテナから健康情報を発信する
- 好きなこと** 登山やウォーキングなど体を動かすこと  
熊本港で夕日を眺めること
- 好きな食べ物** 西区特産の野菜、果物、のり巻きおにぎり



(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



## 城南地域物産館 火の君マルシェ

■地元のイチゴを使用したイチゴソフトクリーム!

4月で終了です。お早めにご賞味ください。抜群に美味しい♪  
1個300円



■店頭でミニ植木市開催中。ぜひご覧ください。

■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。状況によって急きょ中止する場合がございます。

■料理教室

- 期日** 4月17日(土)
- 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、お持ち帰り用の容器
- 申込** 直接火の君マルシェへ  
※電話申込は不可。

■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
4月9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
4月9日(金) 午前11時半～午後0時半	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
4月28日(水) 午前10時半～正午	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(子育て支援センター)にて予約

(南区役所保健子ども課 ☎357-4138)

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動を紹介します

食生活改善推進員(ヘルスマイト)は「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、家族や地域の方々に食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。



■すこやか食生活改善講習会

生活習慣病予防のための調理実習を通して、栄養バランスがとれたおいしいレシピを市民の皆さんに伝える講習会を行っています。

■食育活動

郷土料理講習会や育児サークルでのおやつ作り、地域での調理実習、食育劇など地域の健康づくりのために楽しく活動しています。

(南区役所保健子ども課 ☎357-4138)

## 【受講生募集】

## 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 **無料**

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、地域でボランティア活動をしてみませんか。

- 期間** 6月～来年1月まで(全6回)
- 場所** 南区役所および健康センター  
平成分室
- 内容** 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
- 対象** 南区にお住まいの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活動ができる方
- 定員** 20人(先着順)
- 申込** 4月7日から電話で南区役所保健子ども課へ



(南区役所保健子ども課 ☎357-4138)