



中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

6月は食育月間です～楽しく、おいしく食べるために～

毎日を健康に過ごすために、これまでの食事をふりかえってみましょう。

バランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜のそろった食事です。

旬の食材を使った料理や郷土料理等の食事作りを楽しみましょう。

郷土料理やヘルシーレシピなど食育に関する情報は市公式ホームページ「食育のひろば」をご覧ください。サイトURL：
<http://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/>



(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

風水害に備えましょう！

風水害の多い時期に入ります。ハザードマップによる自宅や職場周辺の災害リスク、持ち出しバッグの中身など、災害への備えをいま一度確認しましょう。

ハザードマップや中央区そなえる防災動画を市ホームページに掲載中です。また、気象情報や開設避難場所情報は市防災情報ポータルに掲載しています。

ハザードマップ



中央区そなえる 防災動画



防災情報ポータル



事前の自主避難場所は以下の3か所です

※避難時はご自分の食事や飲み物、寝具、マスク等は持参ください。

大江交流室・公民館

中央区大江6丁目1-85



五福交流室・公民館

中央区細工町2丁目25



サンライズ熊本

中央区黒髪3丁目3-12



また、昨年の台風10号のような特別警報級の災害時には状況に応じて別途避難場所を開設することがあります。開設時は市ホームページ、市公式LINE、テレビ、ラジオ等でお知らせしますので確認ください。

(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

認知症介護家族のつどい、電話でお話しませんか

■こもれびひろば

期 6月1日(火)～30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)

■もやいのひろば

期 6月1日(火)～30日(水) ※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「ほっとカフェ」

無料

日 6月16日(水) 午後1時半～3時 場 託麻原地域コミュニティセンター(和室) 対 認知症の人、または疑われる人を介護している家族など(どなたでも) 申 電話で託麻原コミュニティセンター(☎364-0112)へ 問 ささえりあ帯山(☎241-0230)
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

新しい自治会長さんです

(5月5日までの届出)

(敬称略)

迫田 直美(出水南8) 井手 憲生(帯山西1)
山下 恒春(出水南10) 池田 博美(向山13)
山内 ひとみ(大江5) 首藤 一弘(託麻原1)
原口 健(帯山2) 加納 洋子(託麻原5)
許田 重治(帯山5) 吉田 稔(春竹14)
(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

オンブズマンが 区役所を巡回

無料

日 6月24日(木) 午後2時～4時 場 東区役所101会議室(オンライン講座へ変更する場合あり) 内 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立てを受け付けます 対 どなたでも(市外にお住まいの方や外国人、団体なども可) 定 3人(先着順) 申 6月10日～23日午後5時までに電話でオンブズマン事務局へ ※内容により受け付けできない場合があります。
(オンブズマン事務局 ☎328-2916)

認知症サポーター 養成講座受講生募集

無料



日 7月13日(火) 午後2時～3時半(受付:午後1時半～) 場 東区役所101会議室 内 認知症を正しく理解し、認知症の方と家族を支える応援者(サポーター)になりませんか。認知症の症状と対応、認知症の人と家族の思い、認知症サポーターの役割 定 15人(先着順) 申 6月14日から電話でささえりあ託麻(☎282-8249)へ
(東区役所福祉課 ☎367-9127)

新任地域担当職員です！

託麻まちづくりセンター

上村 聡

(担当校区:長嶺・西原)



地域における人と人とのつながりを大切に、誰もが住んでよかったと思えるまちづくりを進めてまいりたいと考えております。

また、地域の活動団体は若い方の力を必要としています。多くの皆さんの力で、住みよいまちを一緒に作り上げていきましょう。

(託麻まちづくりセンター ☎380-8119)

東部まちづくりセンター

黒木 紗希

(担当校区:健軍東・月出)



地元東区のまちづくり業務に従事することができ、とてもうれしいです。

まだまだ至らない点も多いかと思いますが、地域の方々とたくさん話ししながら、地域の特色を生かしたまちづくりができるように頑張ります。

どうぞよろしくお願いいたします。

(東部まちづくりセンター ☎367-1949)

楽しく食べよう！～6月は食育月間です～

ご飯を主食にして、魚・肉・野菜・豆類・海藻などのおかずを組み合わせる日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスがとれるといわれています。そこで、東区の熊本市子どもの食育推進ネットワークでは、「ごはん+みそ汁+もう一品」で簡単に栄養バランスをとれる食事の考え方を紹介した小冊子「食のきほんBOOK」や野菜料理が手早く作れるリーフレット「やさいのシンプルレシピ」を作成しました。野菜を使ったみそ汁や簡単おかずのレシピなどを掲載しています。“楽しく食べる”ことは、食育の第一歩です。レシピを活用して、楽しく食卓を囲みませんか？東区役所保健子ども課で配布しますのでぜひ活用ください。



(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)

新しい自治会長さんです

(4月14日までの届出)

(敬称略)

木下 隆雄(西原2)
村上 恵(託麻北4)
南部 幸政(託麻北1)
茶屋野 総一(画図8)
田上 忠幸(託麻北9)
野村 益喜(託麻北7)
坂本 博文(託麻南2)
平本 達也(画図6)
西村 功(託麻北10)
東 隆文(託麻北6)
中村 俊久(長嶺5)
松岡 宏記(桜木東5)
松岡 旭(桜木4)
坂口 誠(東町3)
上野 弘揮(健軍4)
山本 博徳(託麻北8)

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

