



西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111



簡単でおしゃれなランチプレート🍴

災害時にも役立つパッククッキングに挑戦してみませんか？

パッククッキングとは、ポリ袋に材料を入れて、沸騰したお湯で加熱するだけの簡単調理です。パッククッキングは災害時に役立つことはもちろんですが、日頃から時短料理として活躍してくれます。

現在、パッククッキングメニューをおしゃれなランチプレートにアレンジして紹介した動画を公開しています。

市公式YouTubeをご覧ください。



＊パッククッキングレシピのご紹介＊

チキンライス

- ・米(無洗米).....1/2カップ
- ・水.....110ml
- ・焼き鳥缶(たれ).....1缶
- ・コーン(缶).....25g
- ・ケチャップ.....大さじ1(15g)



エネルギー442kcal／食塩相当量:1.6g

- 【作り方は簡単！3ステップ！】
- ❶材料と調味料をポリ袋に入れる

❷空気をしっかり抜いて袋の上の方で結ぶ

❸お湯を沸かした鍋か電気ポットに入れて加熱
※電気ポットは98℃設定
- ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いて真空にしてから、袋の上の方で口を結ぶことがポイント！
- ＊食品の備蓄方法やパッククッキングレシピが満載の「災害時に備えた家庭の食品備蓄ガイド」を西区役所保健子ども課の窓口で無料配布しています。気軽にお立ち寄りください！
(西区役所保健子ども課 ☎329-1147)

河内・芳野校区移動販売本格運用を始めます!!

河内・芳野校区は65歳以上の高齢者割合が40%を超える高い水準にあります。高齢者の単身世帯の増加や地元小売業の減少等により、高齢者を中心に日常の食料品等の購入に不便や苦勞を感じる方々が増加し、その対策が急務となっていました。

そこで、平成24年に包括連携協定を締結している株式会社ローソンと連携し、移動販売の取り組みを今年2月よりトライアル期間を設けて行ってきましたが、7月7日より買物環境の向上とともに高齢者の見守り活動を通した介護予防や健康増進などを目的とした移動販売の本格運用を開始することになりました。トライアルの検証結果から販売場所や販売時間を設定し、地域のニーズに合わせた商品をそろえるなどして、毎週金曜日に河内校区、毎週水曜日に芳野校区を巡回します。

皆さん、ぜひ活用ください！



●販売時間と販売場所について

【河内校区 毎週金曜日】		
NO	時間	販売場所
1	10:00	塩屋公民館
2	10:30	塩屋釘本さん駐車場
3	10:50	中川内公民館
4	11:15	市営温泉団地
5	11:40	老人福祉センター
6	12:00	河内まちづくりセンター
7	12:30	尾跡公民館
8	13:00	白浜公民館

【芳野校区 毎週水曜日】		
NO	時間	販売場所
1	11:30	野出公民館
2	12:00	芳野分室
3	12:30	東門寺公民館
4	13:00	横山公民館
5	13:30	黒石公民館
6	14:00	出羽公民館
7	14:30	大多尾公民館

(河内まちづくりセンター ☎276-1111)

第71回「社会を明るくする運動」の取り組みを紹介します

「社会を明るくする運動」とは、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場から安全で安心な明るい地域社会を築くことを目指した運動です。

西区役所では、「更生保護の日」である7月1日に西地区保護司会の保護司の方たちが、区長へ内閣総理大臣からのメッセージを、区民部長へ県知事からのメッセージを伝達しました。また西区役所来庁者の方々へチラシ配りを行い、PR活動を行いました。



(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



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。

☎8月19日(木)午後2時～4時 場 南区役所B会議室 宛 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があります 定 3人(先着順) 申 8月5日～18日午後5時までに電話でオンブズマン事務局(☎328-2916)へ

はじめての離乳食教室～赤ちゃんのすこやかな成長のために～

無料

☎8月27日(金)午後2時～3時(受付:午後1時45分～) 場 南区役所3階ホール 内 離乳食の進め方、赤ちゃんの歯の話 宛 南区に住む令和3年2月～4月生まれの乳児(原則として第1子)と保護者 定 6組(先着順) 持 親子(母子)健康手帳、バスタオル 申 8月5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)

南区ニュース

行政相談委員に感謝状が贈られました！

行政相談委員 西村 邦昭さん(南区)に熊本行政評価事務所長から感謝状が贈られました。行政相談委員は、ボランティアで、地域住民から国や自治体等の行政に関する相談を受け付け、その解決のために相談者への助言や関係機関に対する改善の申し入れなどを行っています。感謝状は、委員業務の遂行に特に尽力した行政相談委員に対して、同事務所長から贈られるもので、今年度は県内で10人の方に贈呈されました。



西村 邦昭委員は、平成31年4月1日の委嘱以来、幸田まちづくりセンターなどで、地域住民の身近な相談相手としてご尽力いただいています。これからも地域の方々から寄せられるさまざまな相談の解決に向けて、お力添えを賜りますようよろしくお願いいたします。
(南区役所総務企画課 ☎357-4112)

雁回山の森林歩き～8月開催～

無料

☎8月8日(祝)午前9時半～正午(受付:午前9時) 場 六殿宮前の駐車場(南区富合町) 内 熊本県森林インストラクターが雁回山の森林ガイドを行います。樹木や草花等を観察しながら、ゆっくり遊歩道を歩きます。雁回山で豊かな自然と触れ合ってみませんか？ 定 60人(先着順) 申 当日直接会場へ ※必ずマスクを着用してください。詳しくは、熊本県森林インストラクター協会事務局(☎090-2582-9648)へ。
(南区役所総務企画課 ☎357-4112)



プレパパ・ママ広場に参加しませんか

無料

日時	場所	定員
8月13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
8月13日(金) 午前9時半～午後0時20分(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
8月25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 宛 南区に住む妊婦や家族など 申 前日までに電話で子育て支援センターへ

(南区役所保健子ども課 ☎357-4138)

城南地域物産館 火の君マルシェ

火の君マルシェ 検索

- 8月の休館日は18日(水)の第3水曜日に変更します。

8月11日は営業日となります。

■8月からコーヒーソフトクリーム300円で販売いたします。ぜひご賞味ください。

コーヒーフロート300円も好評発売中!!

■料理教室

期日 8月21日(土)

定員 10人 費用 1,000円

持参物 マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り用の容器

※電話での申し込みはできません。ご了承ください。
- 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。また状況によって急きょ中止する場合がございます。

ホームページ、Facebookもご覧ください。

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)