

西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111

血糖値が気になるあなたへ 食事で防ぐ糖尿病予防教室 **無料**

よい生活習慣は、健康な体を作ります。油断していると気付かないうちに生活習慣病になってしまいます。特に、高血糖はそのままにしておくと、糖尿病を発症し、やがて深刻な合併症が引き起こされます。

大切なのは、糖尿病になる前に生活習慣を改善し、高血糖状態を解消することです。

糖尿病に関心のある方、「血糖値が高め」と言われた方、この機会に自分の生活を見直してみませんか。

日時 10月8日(金)午前9時～正午

場所 西区役所3階健康センター

内容 ・計測(簡易血糖検査、体組成など)
・医師・栄養士・歯科衛生士からのお話
・個別相談(希望者)

*参加者には塩分濃度が一目でわかる塩分チェックシートを差し上げます。

対象 西区に住む40歳以上の方(糖尿病治療中の方は除く)

定員 15人(先着順)

申込 9月13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)



8020推進員募集!

8020推進員とは、80歳で20本の歯を残すことをはじめ、歯と口の健康づくりのために活動する地域ボランティアです。地域のさまざまな場所で楽しく活動をされています。ぜひ、8020推進員になって一緒に活動してみませんか?

希望される方は「8020推進員育成講座」を受講してください。

日時 10月1日(金)、14日(木)

内容 口腔や全身の健康など健康づくりに関する講話や実習など

申込 9月6日～24日までに西区役所保健子ども課へ
(西区役所保健子ども課 ☎329-1147)



小学校フック物洗口で活躍する8020推進員

はじめての離乳食講座 **無料**

日時 9月28日(火)午後1時半～3時

場所 西区役所3階健康センター

内容 離乳食の話、赤ちゃんの発育発達の話、お口のお手入れ方法など

対象 西区に住む令和3年4月～5月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者

定員 8組(先着順)

持参物 親子(母子)健康手帳、バスタオル

申込 9月6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)



令和3年度中島校区防災訓練が開催されました

中島校区防災連絡会の主催による防災訓練を、8月7日(土)に中島小学校で実施しました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中島校区防災連絡会の役員のみでの参加となりましたが、下水道維持課職員の説明によるマンホールトイレの設置訓練を、参加された方々が真剣に取り組まれたことで、大変有意義な防災訓練となりました。

コロナ禍においても災害は発生し、避難所生活においてトイレは必要不可欠なものであるため、今回の訓練で設営手順を確認できたことで、スムーズな避難所運営が期待されます。

避難時は、熊本市ホームページや熊本市災害情報メール等で、避難に関する情報のご確認をよろしくお願いいたします。



(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

「8020(ハチマルニイマル)推進員育成講座」受講生募集! **無料**



(小学校で活動する8020推進員)

歯や口の健康づくりの大切さを知るよい機会です。「持続可能な歯の健康づくり」をめざして、学んだ知識や技術を家族や近隣の方々に伝え広め、南区職員と一緒に地域の健康づくり活動に参加してみませんか。

期 9月～11月(全3回) **場** 南区役所 **関** 健康づくりに関する講話、健口体操等 **対** 南区に住む18歳以上の方で修了後、健康づくり活動に参加できる方 **定** 20人(先着順) **申** 9月6日から電話で南区役所保健子ども課へ
*8020運動とは80歳で20本以上の歯を残し、歯の健康を保つことで、生涯を通じて健やかで楽しい生活を過ごそうという運動です。

(南区役所保健子ども課 ☎357-4138)



プレパパ・ママ広場に参加しませんか **無料**

日時	場所	定員
9月10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
9月10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) 南城南町塚原994-19 ☎0964-28-2147	1枠 2組
9月22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

関 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 **対** 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

■料理教室

期日 9月18日(土) **定員** 10人 **費用** 1,000円

持参物 マスク、エプロン、三角巾、お持ち帰り用の容器

*電話での申し込みはできません。

*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開いたします。場合によって急きよ中止する場合がございます。

■ホームページ、Facebookもぜひご覧ください。

問 火の君マルシェ事務局(☎0964-28-8831)

(西南部農業振興課 ☎329-1158)

南区ニュース

「社会を明るくする運動」伝達式を実施しました!

7月1日(木)に南区役所2階会議室にて「社会を明るくする運動」伝達式が実施され、熊本南地区保護司会鷲山会長をはじめ8人の保護司の方が来所されました。伝達式では新型コロナウイルスの影響によりさまざまな制約がある中で、今後の運動にも尽力していくことの報告がありました。伝達式終了後は南区役所の周辺にのぼり旗や懸垂幕を設置し活動の士気を高められました。

保護司の方だけでなく地域を含めた全体の協力的な意識が大切です。今後の運動にもご協力をお願いします。

*保護司とは、犯罪を犯した人や非行のある少年が円滑に社会に復帰できるよう地域で支えるボランティアで、法務大臣から委嘱されています。



(南区役所総務企画課 ☎357-4112)

「おいしい南区」魅力発信事業 フォトコンテストが開催されました!

7月13日に「おいしい南区」フォトコンテスト審査会を開催し、応募があった139作品のうち5作品の入賞を決定しました。入賞作品については、南区ホームページでご覧いただけます。たくさんのご応募ありがとうございました。

最優秀賞

山田 弥加様
「はまぐりとビールとそれから私」



南区長賞

吉村 卓紘様
「もぎたてが一番おいしい～」



優秀賞

四浦 良介様
「夏(茄子)の訪れ」
成田 和也様
「トマトも大好き♪」
松田 直弥様
「週末のおうちイタリアン」

(南部まちづくりセンター ☎358-1877)