



〒861-0195 北区植木町岩野238-1 ☎272-1111



### 令和3年度 北区退任自治会長 感謝状贈呈式を開催しました！

10月1日(金)、北区役所で、本市の自治会長として3年以上在任され、昨年9月1日から本年8月31日までの間に退任された方への感謝状贈呈式を開催しました。



当日は、北区管内の退任自治会長12人のうち、9人の方にご出席いただきました。

これまで、地域振興の推進および市政の発展に多大なるご尽力をいただき、誠にありがとうございました。

#### 退任された自治会長(順不同・敬称略)

- 小佐井 武志(植木4) 松田 計(川上2) 松本 澄男(弓削2)
  - 伊東 利勝(北部東11) 三島 誠之(龍田西3) 西 哲司(高平台4)
  - 中山 孝之(川上3) 高木 惇(川上1) 塚本 茂(麻生田4-2)
  - 水本 洋(川上10) 米井 治秋(清水6) 吉田 一幸(川上21)
- (北区役所総務企画課 ☎272-1110)

### 階段を使った健康づくり (階段は0円ジム)

新型コロナウイルスによる外出自粛などの影響により運動不足ではありませんか？北区役所では、庁舎内の階段に「若さのキープは足元から」や「健康づくりは未来への自己投資」、「24段目で2.4キロカロリー」などのコメントが入ったステッカーやポスターを貼り、来庁された方が階段を利用し気軽に楽しく運動ができる環境づくりを行っています。

区役所に来庁の際は、ぜひ0円ジムである階段を利用しながら、自身の健康づくりに活用ください。



詳しくは  
←こちら



(北区役所保健子ども課 ☎272-1128)

### 北区がもっと好きになる 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト

今月のメニュー

#### 「大根の葉の じゃこ炒め」

スイカやメロン、野菜の栽培が盛んな北区。

地元ならではのおいしい料理を農家さんに教えてもらっています。

今日は、大根の葉を使った料理の紹介です。大根の葉は、疲労回復に効果的な鉄分がたっぷり。また新陳代謝をアップさせるビタミンAも多く含まれ、油で炒めることで吸収が良くなります。

葉つきの大根を見かけたらぜひ作ってみてください。

他にもおいしい野菜料理を「道 駅すいかの里うえき」のホームページで紹介しています。

毎日の食卓に野菜を取り入れましょう。

(北区役所保健子ども課 ☎272-1128)



### “きた”くなるお知らせ♪

内容	対象	期日・時間	場所	申込
<b>無料</b> 家族介護者のつどい				
介護している家族が気軽に立ち寄れる拠り所	介護者、介護経験者などどなたでも	11月9日(火) 午前10時～正午	北区植木町米塚370-17(民家)	コロナ禍の開催判断については、ささえりあ植木まで。(☎272-6914) 費用:100円 定員:10人
介護者同士の交流・情報交換	家族を介護している方	11月20日(土) 午後1時半～3時半	北部公民館中会議室	ささえりあ北部(☎275-6355)へ電話 ※予約制
<b>無料</b> 熊本西年金事務所による年金相談窓口(区民課)				
年金相談(予約の際、相談者・配偶者の年金番号をご準備ください)	市内に住む方	11月25日(木) 午前10時～午後3時	北区役所3階大会議室	11月5日から電話(☎272-6905)または直接北区役所区民課国保年金班へ ※予約制
<b>無料</b> 行政書士による無料相談会(総務企画課)				
交通事故、相続・遺言、成年後見等に関する相談	どなたでも	11月25日(木) 午前11時～午後4時	北区役所1階ロビー	当日直接会場へ 詳しくは、登録相談員等管理委員会(☎385-7301)へ
<b>無料</b> はじめての離乳食教室(保健子ども課)				
離乳食の進め方、赤ちゃんの歯についてなど	北区に住む令和3年6～7月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者	11月30日(火) 午後1時半～2時半	植木文化センター和室	11月8日から電話(☎272-1128)で北区役所保健子ども課へ

## 子育て・心の健康相談会

お問い合わせ(各区保健子ども課)

中央区 ☎328-2419 西 区 ☎329-1147 北 区 ☎272-1128  
東 区 ☎367-9134 南 区 ☎357-4138

### 育児相談



電話での  
育児相談を実施しています！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、育児に関する相談を電話で受け付けています。  
気軽にお住まいの区の保健子ども課へ問い合わせください。

日時 月～金曜日

午前8時半～午後5時15分(祝日除く)

内容 お子さまの成長や食事、歯の健康などについて、気になること



### 心の健康相談

	日時	場所	対象	定員	申込
中央区	11月22日(月) 午後2時～4時	中央区役所3階保健子ども課相談室	精神的な不安や悩みのある方またはその家族など	2組(先着順)	11月4日～18日に電話で
東 区	12月10日(金) 午後1時半～3時半	東区役所3階保健子ども課相談室	精神的な不安や悩みのある方またはその家族など	2組(先着順)	11月22日～12月8日に電話で
西 区	※精神科医不在です。相談希望の方は問い合わせください。				
南 区	11月19日(金) 午後1時45分～3時45分	南区役所3階保健子ども課相談室	精神的な不安や悩みのある方またはその家族など	2組(先着順)	11月8日～18日に電話で
北 区	11月15日(月) 午後2時～4時	北区役所1階小会議室	精神的な不安や悩みのある方またはその家族など	2組(先着順)	11月5日～12日に電話で

日=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=内容 題=演題 師=講師 出=出演 対=対象 定=定員 費=費用 持=持参物 申=申込 問=問い合わせ先

広告



熊本城を望む

# 花岡山天空樹木葬

永代供養

宗教不問

後継者不要

ペット納骨可

墓石見本

石碑料・永代供養料・墓地使用料を含んで

3霊まで納骨できて

1区画 30万円～

4霊まで納骨できて

1区画 40万円～

※維持費:年間2,000円(50年一括払い50,000円)

供養で未来を創る

aiemu

愛樹木葬 墓石 葬儀

ご見学希望・お問合せは愛樹木葬のアイエムお客様相談センターへ

株式会社 アイエム 東京都中央区京橋2-8-1八重洲中央ビル6階

0120-501-373

魅力的な数種類の墓石をご用意しております。

所在地:熊本市西区横手2-11-48(メモリアルヒルズ花岡山内)  
営業時間/9:00～17:00 定休日/火曜日・水曜日

詳しくはインターネットで [アイエム 愛樹木葬](#) 検索

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の(株)ホープ(☎092-716-1401)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。