# 中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

## 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」受講生募集 無料

～健康づくりのための知識や技術を身につけ、たくさんの仲間と一緒に、地域で楽しく活動してみませんか～

期 6月～12月（全6回） 場 健康センター大江分室（ウェルパルくまもと3階）

内 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 中央区に住む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のボランティア活動ができる方 定 20人（先着順） 申 4月5日から電話で中央区役所保健子ども課へ

（中央区役所保健子ども課　☎328-2419）

## 交通ルールの確認と思いやり運転を

春は入学シーズンです。新一年生など、多くの子どもたちが新たに通学路として道路を利用します。ドライバーのみなさんは、歩行中の子どもたちに十分配慮した、思いやり運転をお願いします。

**☑飛び出しに注意！**

子どもは、時として予期せぬ動きをします。飛び出しには注意し、通学路等で子どもたちの登下校を見たときは十分な距離を保ちスピードダウンをしましょう。

**☑危険を予測した運転を！**

「人が飛び出してくるかも…」「点滅の信号機で横断するかも…」と危険を予測した運転を心掛けましょう。

**☑横断歩道は歩行者優先！**

横断しようとしている歩行者がいた場合、横断歩道の手前で一時停止。

**☑雨天や夕暮れ時は、特に注意！**

雨天や夕暮れ時、歩行者やドライバーも視界が悪くなります。いつも以上に、しっかりと安全確認し、雨天や夕暮れ時は、早めにライトを点灯しましょう。

交通安全動画もぜひご利用ください
（小学生・中学生・高校生向け）

（中央区役所総務企画課　☎328-2610）

## ささえりあ からのお知らせ 無料

| | こもれびひろば | カフェ型健康サロン | もやいのひろば（電話相談） |
|---|---|---|---|
| 内容 | 認知症の方を介護する家族のつどい | スロー筋トレなど | 認知症介護上の悩みや将来の不安についての相談 |
| 日時 | 4月15日（金）<br>午後1時半～3時半 | 第1・3金曜日<br>午後2時～3時 | 4月1日～30日<br>※日祝日除く<br>午前9時～午後4時 |
| 会場 | 慈愛園地域交流スペースさんさん<br>（中央区神水1丁目14-1） | 室原内科・小児科3階<br>（中央区国府1丁目11-9） | 電話相談 |
| 連絡 | ささえりあ水前寺<br>☎362-0065 | ささえりあ水前寺<br>☎362-0065 | ささえりあ熊本中央<br>☎319-0222 |

気軽に相談ください。

（中央区役所福祉課　☎328-2311）

## 公園ピックアップ

商業地、住宅地のイメージの中央区ですが、実は180か所を超える公園があります。コロナ禍で遠くに外出できない期間が続きますが、憩いの場として利用ください。

世安公園（世安町）

帯山さくら公園（帯山7丁目）

白川左岸緑地（緑の区間）

中央区は、公園の約8割に「公園愛護会」という公園のお世話をされる方々がいらっしゃいます。この方々や町内自治会の方々の活動のおかげで公園がきれいに保たれています。

都市公園一覧はこちら

コロナ禍の公園利用の注意点はこちら

（中央区役所土木センター維持課　☎355-2940）

# 東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

「ひがしくさんぽ」連載スタート！
毎月、東区の知られざる歴史やイベント等を紹介！
東区の魅力をお伝えします♪

## ひがしくさんぽ

### 「住居表示制度とは??」

皆さんは自身が住んでいる住所の表示に興味を持ったことはありますか？実は住所の表示にはルールがあります。そんな住所に注目して第1回ひがしくさんぽでは「住居表示制度」についてお話しします。

この制度は「住居表示に関する法律（昭和37年施行）」に基づいて町の区域（町界）と町の名称（町名）を整備するとともに、住居や事業所の所在地（住所）を順序良く整理し、場所をわかりやすくするために行われます。住居表示整備前の住所は土地の地番をもとにしており、番号が順番通りでなかったり、桁数が多いなど、目的の住居や事業所の場所を探すのが困難な場合があります。そのため本市では昭和40年からこの事業を進めています。具体的にどのようになるかというと「○○町×××番地」から「○○△丁目××番××号」と変わります。ちなみに東区では健軍、東野、花立、東町、戸島西などをはじめ、すでに多くの地域で住居表示の整備が進んでいます。ホームページにも詳しい実施状況を掲載していますので、ぜひ興味のある方はのぞいてみてください！

詳しくはこちら↓

次回は…「自治会とは??」です

（東区役所区民課　☎367-9124）

## おたがいさまのまちづくり vol.6

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために、対面での活動を自粛した団体も多かったのではないでしょうか。広木よかばい元気くらぶでは運営メンバーの方々のアイデアで、“いきいき百歳体操”のパンフレットやアンケートを配布するなど、自粛期間中も書面での交流を行いました。

それぞれの近況や、体力維持の知恵や工夫を紹介し「自分なりに取り入れよう」と呼びかけたお手紙に対し「みんなで体操できる日まで元気で生きなきゃと頑張っています」等の声が寄せられたそうです。コロナ禍でも健康を保ち、つながり続ける工夫が素晴らしかったので、紹介しました。

※「くまもと元気くらぶ」に興味のある方は、東区役所福祉課またはお住まいの担当ささえりあへ問い合わせください。

（東区役所福祉課　☎367-9127）

## 認知症家族の会「やすらぎとまりぎ」

日 4月27日（水）午後2時～4時 ※毎月第4水曜日に実施中 場 ささえりあ託麻（東区戸島西2丁目6-132） 内 本音で話し悩みを相談できる家族の集いの会を毎月開催します 費 100円／回 定 8人（完全予約制） 申 ささえりあ託麻（☎282-8249）へ

（東区役所福祉課　☎367-9127）

## はじめての離乳食教室 無料

### ～赤ちゃんのすこやかな成長のために～

日時　4月27日（水）
午後1時半～2時半

場所　東区役所3階すこやかホール
※オンライン開催に変更する場合があります

内容　離乳食の進め方、レシピ紹介など

対象　東区に住む令和3年11月～12月生まれの乳児（原則として第1子）と保護者

定員　8組（先着順）

申込　4月5日から電話で東区役所保健子ども課へ

（東区役所保健子ども課
☎367-9134）

## 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） 無料

東区ではたくさんの食生活改善推進員（ヘルスメイト）が健康づくりの案内役として、ボランティア活動を行っています。

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、地域で活動してみませんか。

期 間　6月～来年1月ごろ予定（全6回）
場 所　東区役所3階健康センター
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　東区に住む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日から電話で東区役所保健子ども課へ

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