



食育推進のボランティア大募集！
(食生活改善推進員養成講座)

「何かやりがいを見つけたい」「新たな仲間づくりをしたい」「自分や家族の健康を守りたい」そんな方に。
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、食生活改善推進員としてボランティア活動をしてみませんか。

- ≪養成講座ではこんなことを勉強します！≫
- ＊栄養の基礎知識、調理の基本、調理実習
 - ＊生活習慣病 ＊歯の健康 ＊身体活動と運動 など



期 間 6月～12月まで(全6回)

場 所 西区役所3階健康センター

対 象 以下の項目を全て満たす方

- ・西区に住む18歳以上の方
- ・6回全て参加ができる方
- ・「食生活改善推進員」として地域で活動できる方

定 員 20人(先着順)

申 込 4月5日から電話で西区役所保健子ども課(☎329-1147)へ

無料

サイクリングマップ第2弾を作成しました！

西区では、自転車を生かした、西区リングのまちづくりに取り組んでいます。サイクリングマップの第2弾として、上級者向けの3つのコースを掲載した金峰山ヒルクライムマップを作成しました。西区役所総務企画課、西区のまちづくりセンター、熊本駅観光案内所や西区の飲食店等で配布しています。ぜひ、自転車に乗って西区の魅力を体験してみてください。



(西区役所総務企画課 ☎329-1142)



「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)

～食生活や健康づくりについて学び、楽しくボランティアをしてみませんか？～

期 6月～来年1月(全6回) **場** 南区役所、健康センター平成分室 **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** 南区に住む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活動ができる方。夫婦や友人との参加もOKです！ **定 員** 20人(先着順) **申 込** 4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)



プレパパ・ママ広場に参加しませんか

無料

日時	場所	定員
4月8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
4月8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
4月27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

内 容 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 象** 南区に住む妊婦や家族など **申 込** 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)

雁回山の登山コース紹介動画

雁回山の登山コースのうち、雁回公園コースの紹介動画を作成しました！雁回公園コースは頂上の展望所まで約1.4km、時間にして40～50分の初心者におすすめのコースです。春の雁回山を楽しんでみませんか？



←動画は
こちらから



(南区役所総務企画課 ☎357-4112)

マイナンバーカードの出張申請受付を実施しました！

南区では、自治会との連携のもと昨年10月末から1月初旬にかけて、平日の夜間や土日に地域公民館等を利用して出張申請受付を実施し、12会場で424人の申請受付を行いました。現在は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で出張申請受付を中止していますが、感染の状況を見て再開する予定です。詳細は、回覧板や南区ホームページ、市公式LINE等でお知らせします。



マイナポイント第2弾
はこちらから↓

マイナンバーカードでの証明書交付が簡単！お得！

コンビニで取得できる 証明書(※)	手数料(1通あたり)		利用時間
	窓口	コンビニ	
住民票の写し、印鑑登録証明書、市県民税(所得・課税)証明書、固定資産関係証明書など	400円	200円	毎日 午前6時半～ 午後11時



(南区役所区民課 ☎357-4177または4126)

※取得できる証明書の
詳細については、こ
ちらから↓



城南地域物産館 火の君マルシェ

火の君マルシェ 検索

- 地元産のイチゴをふんだんに使用したイチゴソフトクリーム！
今月で終了です。早めにご賞味ください。1個300円
- 店頭でミニ植木市開催中です。
ぜひご覧ください。
- 料理教室
期日 4月16日(土) 定員 10人
費用 1,000円 予約時に支払い
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。
※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あります。
- ホームページ、Facebookもぜひご覧ください。
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)