

中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

認知症介護家族のつどい 「ほっとカフェ」

無料

回 3月8日(水) 午後1時半～3時
場 託麻地域コミュニティセンター和室(中央区渡鹿2丁目3-48) 対 認知症の人、または疑われる人を介護している家族など(どなたでも) 申 電話で託麻地域コミュニティセンター(☎364-0112)へ

詳しくは、ささえりあ帯山(☎241-0230)へ。

認知症介護家族のつどい 「もやいのひろば」 電話でお話しませんか

期 3月1日(水)～31日(金) ※日曜祝日除く 時 午前9時～午後4時 対 「もやいのひろば」のボランティアスタッフが認知症介護上の悩みや将来の不安について電話相談を受け付けています。気軽にご相談ください 問 ささえりあ熊本中央(☎319-0222)(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

無料健康測定会

無料

回 3月18日(土) 午前10時～正午
場 イオン熊本中央店1階専門店街エスカレーターそば 対 骨密度測定、簡易血糖測定、体組成測定などの健康に関わる測定を行います 申 当日直接会場へ ※予約不要ですが、各測定に人数制限があります。 問 ささえりあ白川(☎211-6011) ※新型コロナウイルス感染症の影響で急きょ中止になる場合があります。(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

はじめての離乳食教室

無料

回 3月27日(月) 午後1時半～3時 場 健康センター大江分室301・302会議室(ウェルパルクまもと3階)

※Webでの受講も可能です 対 離乳食の進め方についてなど 対 中央区にお住まいの令和4年10月～11月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者 定 会場での参加:10組、WEBでの参加:4組(ともに先着順) 持 親子(母子)健康手帳、バスタオル 申 3月7日からホームページ内申込専用フォームへ

詳しくは、中央区役所ホームページ(左記二次元コード)へ。

(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)



↑詳しくはこちら

春休みに親子で防犯チェック

春休みや新入学を前に、登下校の約束「いか・の・お・す・し」を確認しましょう!

“繰り返し”“具体的に”子どもに伝え、「こんなときは〇〇ちゃん(くん)だったらどうする?」と、親子で一緒に確認することが大切です。

- いか → 知らない人について「いか」ない
- の → 知らない人の車に「の」らない
- お → 「お」おごえを出す
- す → 「す」ぐ逃げる
- し → 大人の人に「し」らせる

あわせて、熊本県警が配信する「ゆっぴー安心メール」もご利用ください。熊本市公式LINEで「くらしの安全」を受信設定するとLINEでも受信できます!

(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



詳しくはこちら

新しい自治会長さんです(2月3日までの届け出分)

(敬称略)

篠塚 弘史(春竹1) 大島 清治(春竹15)

(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

3月のくまデジ!!



Googleビジネスプロフィールセミナー(全2回)	3月6日(月)、20日(月) 午後1時～2時
ソフトバンクスマホセミナー(基礎編)	3月15日(水) 午前11時～午後0時半
初心者向けスマホ個別相談(30分間)	毎週 木金曜日(※祝日を除く) 午後1時～4時

〈予約・お問い合わせ〉

場所 くまもとデジタルサポートセンター(中央区坪井2丁目2-42 ニュー広町ビル1階 藤崎宮電停となり)

WEB <https://kumadeji.jp/>

TEL 中央区役所総務企画課(☎328-2610)、中央区まちづくりセンター(☎328-2232)



東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

認知症家族の会 「にしたい認知症家族の会」

回 3月16日(木) 午後2時～3時
場 ZOOMによるリモート会合 対 悩みの共有と相談 対 西原または託麻西校区に住む方 申 電話でささえりあ保田窪(☎387-8201)へ ※毎月第3木曜日に開催。(東区役所福祉課 ☎367-9127)

認知症家族の会 「やすらぎとまりぎ」

回 3月22日(水) 午後2時～4時 場 ささえりあ託麻(東区戸島西2丁目6-132) 対 悩みの共有と相談 定 8人(完全予約制) 費 100円 申 電話でささえりあ託麻(☎282-8249)へ ※毎月第4水曜日に開催。(東区役所福祉課 ☎367-9127)



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

回 3月22日(水) 午後1時半～3時
場 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ことがあります。 対 離乳食の進め方、レシピ紹介、赤ちゃんの歯についてなど 対 東区に住む令和4年10月～11月生まれの乳児(原則として第1子)と保護者 定 10組(先着順) 申 3月6日から電話で東区役所保健子ども課へ 詳細はこちら



「第49回 健軍自衛隊通り桜まつり」 が3年ぶりに開催されます!

回 3月26日(日) 午前11時～午後5時 場 健軍自衛隊通り桜並木周辺一帯

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

詳しくはこちら

まちあるきスタンプラリー開催(3月1日～31日)

東区内の3つのまちづくりセンター(託麻・秋津・東部)のエリア内に、期間限定でそれぞれ3つのスタンプポイントを設置します。1エリア3種のスタンプを集めた方には、オリジナルフォトカードを差し上げます!

詳しくは東区役所総務企画課までお問い合わせください。

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)



ひがしくさんぽ

「企業のパワーで地域課題を解決!!その2 ～地域×企業!～」

①泉ヶ丘校区社協 × BAR grit (ダーツで認知症予防!?)

泉ヶ丘校区社会福祉協議会(濱部会長)とBAR gritが見事マッチング。ダーツバーでふれあい交流サロンが開催されました。

ダーツと高齢者、一見不思議な組み合わせですが、適度な運動と同時に頭も使うことから、認知症予防に効果が期待されているそうです。

「BAR grit」の出田代表から丁寧な手ほどきを受け挑戦した参加者の皆さん。初めてとは思えないほど盛り上がり、早くも次回開催を心待ちにする声が聞かれました。



②尾ノ上校区防災クラブ × 日本郵政グループ労働組合 熊本東部支部 (錦ヶ丘公園イルミナイト2022)

毎年12月に実施している錦ヶ丘公園イルミナイト。尾ノ上校区防災クラブ(恵濃会長)が中心となり運営されていますが、イルミネーションの設営等に多くの時間と労力を要していました。今回、日本郵政労働組合から運営協力の申し出があり、点灯式当日にサポートしていただきました。

当日は、飲食のブースや子どもたちによる歌や演奏等、多くの来場客でにぎわいました。今後、防災活動等でもさらに密な連携となることを期待しています。



(東部まちづくりセンター ☎367-1949)