

# 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(ヘルスマイト)の活動を紹介します

食生活改善推進員(ヘルスマイト)は「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、家族や地域の方々に食を通じた健康づくりのボランティア活動を行っています。



### ■すこやか食生活改善講習会

生活習慣病予防のための調理実習を通して、栄養バランスのとれたおいしいレシピを市民の皆さんに伝える講習会で、全校区年1回ずつ開催します。



### ■食育活動

郷土料理講習会や育児サークルでのおやつ作り、地域での調理実習、食育劇など地域の健康づくりのために楽しく活動しています。

### 【受講生募集】

## 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

無料

～健康づくりのための知識や技術を身につけて、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～

**期間** 6月～12月まで(全6回)

**場所** 健康センター大江分室(ウェルパルクまもと3階)

**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** 中央区にお住まいの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

**定員** 20人(先着順)

**申込** 4月5日から電話で中央区役所保健こども課へ  
(中央区役所保健こども課 ☎328-2419)



## 中央区まちづくり活動記 #1

～地域で活躍されている方や活動を紹介します！～

### 「やりたいことを、やりたいときに♪」を モットーに活動しています

「まちづくり活動で緑化活動に関わったことでガーデニングの面白さを知ることができました。今は産業道路沿いの花壇のお手入れに力を入れています。夏の水やりなどはきついです。季節ごとの花壇をイメージして作業するのはとても楽しいです♪景観をよくすると防犯効果やゴミのポイ捨てが減る効果もあり、子育てがしやすい地域づくりにつながればと思っています😊」

「作業中に子どもたちから『こんにちは』『ありがとうございます』と挨拶されることもあるんですよ♪うれしいそうにお話しされていたのが印象的でした！



記事やその他の写真をFacebookにも掲載しています。ぜひご覧ください！ (中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



向山校区社会福祉協議会副会長  
向山小学校PTA会計  
山口 果さん(40代)



一緒に活動されている  
向山校区のみなさん

## 4月のくまデジ!!

### ○ゼロからはじめるWeb広告運用(全2回)

WEB広告のスペシャリストをくまデジにお招きします！個人事業主やWEB担当者など興味がある方はお早めに予約を!!

**日時** 4月3日(月)、17日(月) 午後1時～2時

### ○その他のセミナー等

ソフトバンクスマホ セミナー(基礎編)	4月12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



株式会社ブレイク  
花田さん

〈ご予約・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」

**日** 4月20日(木) 午後2時～3時

**場** ZOOMによるリモート会合

**内** 悩みの共有と相談 **趣** 西原または

託麻西校区に住む方 **電** 電話でささえりあ保田達(☎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」

**日** 4月26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) **内** 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)

## 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(ヘルスマイト)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** 6月～来年1月ごろ予定(全6回)

**場** 東区役所3階健康センター **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 **趣** 東区にお住

まいの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** 20人(先着順) **申** 4月5日から電

話で東区役所保健こども課へ

(東区役所保健こども課 ☎367-9134)

## ひがしくさんぽ

### 「青パトで地域を守る」

皆さんの地域でこのような車両が走っているのを見たことはありませんか？

これは、青色回転灯装備車、通称「青パト」です。

校区等防犯協会のボランティアの方々等で見守りパトロールをいただいている地域もありますが、実は東区役所もパトロールをしていることはご存じでしたか？

区役所の青パトにはスピーカーがついており、地域の防犯や交通安全のために、特に子どもたちの登下校の時間帯に啓発アナウンスを流しながら朝夕合わせて毎月6回ほどパトロールをしています。東区管内の地域を1台で順番に回っているの、毎回同じ時間に同じ地域に行っているわけではありません。たまたま見かけた人は、その日いいことがあるかも??

今後も皆さんがお住まいの地域を順番にパトロールします。音が大きくご迷惑になることもあるかもしれませんが、地域の安全安心のため、ご理解のほどよろしくお願ひします。

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)



## 東区防災力アッププロジェクト 開催!

第1弾:気象キャスター齊田 季実治さん 講演会  
(2月26日)

第2弾:地域でやってみたくなる防災運動会  
(3月4日)

防災士や校区防災連絡会の構成員を対象に防災力アッププロジェクトを開催しました。

第1弾では、約100人の方にご参加いただき、齊田さんから異常気象による災害についての解説のほか災害時の情報収集の方法などお話しいただきました。第2弾では、NPO法人ソナエトコ理事長水野 直樹さんを講師にお迎えし、ワークショップ形式で参加者13人の方とゲーム等を通じて防災について楽しく学びました。

今回の学びを地域の防災訓練や研修でも活用し、東区の防災力アップを目指します。

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)



## 東区ニュース

### 健軍東校区

### 子ども書き初め大会表彰式

2月16日、健軍東校区自治協議会主催「子ども書き初め大会」の表彰式が行われ、区長賞6人、自治協賞18人の計24人に表彰状と副賞が授与されました。

昨年までは児童と学校関係者のみでの開催でしたが、今年は東区長、自治協会長や保護者の方々の出席もあり、にぎやかな表彰式となりました。児童も、保護者も、とてもうれしそうな様子だったのが印象的でした。

東区長からの講評、自治協会長が書き初め大会に込めた思いなどを真剣な眼差しで聞いた児童たち。今後ますますの活躍が期待されます。

(東部まちづくりセンター ☎367-1949)

