



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らい「もやいのひろば」電話でお話しませんか

期 10月2日(月)～31日(火) ※日祝除く。**時** 午前9時～午後4時 **内** 「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。お気軽にご相談ください **回** ささえりあ熊本中央(☎319-0222) (中央区役所福祉課 ☎328-2311)

行政書士による無料相談会

回 10月19日(木) 午前10時～午後4時 **場** 市庁舎1階正面玄関右 **内** 遺言・相続・成年後見・契約書・その他身近な問題について **申** 当日直接会場へ **回** 熊本県行政書士会熊本中央支部(☎080-2707-4546) 身近な困りごとについて、お気軽にご相談ください。(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

育児教室 (乳児の保護者向け)

無料

回 11月26日(日) 午前10時～正午 **場** こども文化会館2階会議室A・B **内** 赤ちゃんの発達に関する講話、親子体操、子育てほっとステーションや子育てサークルの紹介など **回** 中央区に住む生後3か月から12か月未満の赤ちゃんとそのご家族(2人まで) **定** 25組(先着順) **申** 10月1日(日) 午前8時半～ 申込方法は、中央区役所ホームページをご覧ください(右記QRコードへ) (中央区役所保健こども課 ☎328-2419)



からだすっきり教室 ～血糖値が気になる方へ～

無料

回 10月31日(火) 午前10時～正午 **場** 健康センター大江分室すこやかホール(ウエルパルクまもと3階) **内** 簡易血糖検査、医師講話、歯科講話、栄養士講話など **回** 中央区に住む40歳以上65歳未満の方(糖尿病治療中の方は除く) **定** 20人(先着順) **持** 筆記用具、上履き **申** 10月5日(木) 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(右記QRコード)へ。(中央区役所保健こども課 ☎328-2419)



ずっと気になっていたスマホ・パソコン そろそろはじめてみませんか

無料



中央区では、デジタルに関する講座・相談を実施しています。

エクセルセミナー	10月16日(月)・23日(月) 午後1時～2時
ソフトバンクスマホセミナー(基礎編)	10月11日(水) 午前11時～午後0時半
デジタル個別相談(30分間)	午後1時～4時(※火曜日・祝日を除く。)

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 藤崎宮前駅となり)

〈申し込み・問い合わせ〉 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

くまもとシニアグラム活動中です！

くまデジでは熊本市在住の60～70代の皆さんが撮影した写真を大学生と一緒にInstagramに投稿しています！ぜひご覧いただき、フォローをお願いします！写真のテーマは毎月変わりますので楽しみに!!

(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



インターネットで コミセン予約ができます



窓口などで受け付けしている地域コミュニティセンターの予約が、スマホやパソコンからお申し込みできる「コミセン予約システム」の実証実験を行っています。便利なインターネット予約をぜひご利用ください。

- いつでも簡単に予約手続きができます
- 空き状況や施設情報を調べることができます



<対象施設>

出水コミセン、出水南コミセン、大江コミセン、帯山コミセン、帯山西コミセン、黒髪コミセン、向山コミセン、砂取コミセン、鎮台コミセン、託麻原コミセン、白山コミセン、春竹コミセン、本荘コミセン



予約はこちらから

<https://comu-center.site/>

(中央区まちづくりセンター ☎328-2232)

中央区地域コミュニティづくり 支援補助金

中央区では、これからまちづくり事業を始める団体に対し、事業費の一部を補助します。

活動のアイデアはあるけれど、お金が足りずに一歩が踏み出せていない。そんな団体の方はぜひお問い合わせください。

金額 補助期間最長3か年度。各年度の補助上限額100万円

対象 中央区で地域コミュニティ活動を行う、会則等がある構成員が5人以上の団体
※校区自治協議会およびその構成団体、町内自治会へは別途案内しています。

申込 10月20日(金)まで

問合せ 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)

(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111



ヒント

ひがしのシンボルマーク
「ひ○っぴい」です。



手のひらサイズの「サシェ」です。

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)



東区役所駐車場のロータリーでは、さまざまな季節の花を育てています。収穫できた“フレンチラベンダー”を乾燥させ、香りを楽しむ「サシェ」を作りました。

東区役所生まれのサシェで癒やされてみませんか。

10月5日(木)から、東区役所2階の総務企画課でキーワードを言っていたいただいた先着20名様に、「サシェ」をおひとつプレゼントします！キーワードは、東区のシンボルマークの愛称です。

東区ニュース

東区まちづくりカフェを開催しました！

8月24日(木)に託麻まちづくりセンター、8月29日(火)に東部まちづくりセンターで「東区まちづくりカフェ」を開催しました。これは、これからのまちづくりを東区長と地域の皆さんで考え、ざっくばらんに意見交換を行う今年度から始まった新しい取り組みです。第一弾として、各校区自治協議会の皆さんと校区の課題を題材に和気あいあいと情報共有、意見交換を行いました。今後、秋津まちづくりセンターでの開催を予定しています。



「東区まちづくりカフェ」託麻まちづくりセンター



「東区まちづくりカフェ」東部まちづくりセンター

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

新しい自治会長さんです(敬称略) (8月31日までの届出)

古財 明(東町2)
(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

ひがしくさんぽ

～東区にまつわる情報をお伝えします～



「健康まちづくり推進員ってなあに？」

東区には健康まちづくりを進めるボランティア「東区健康まちづくり推進員」がいます。区役所で実施した「健康まちづくり推進員養成講座」を受け、学んだことや健康に関する情報を身近な人や地域の方に広く伝えており、現在、24人が活動しています。

<健康まちづくり推進員の活動>

高齢者サロン、子育てサークル、地域のイベント等で健康づくりに関する啓発活動を行っています。具体的には、特定健診の受診勧奨や体操(健康くまもと21体操・タオル体操)、レクリエーション、体力測定(握力・足指力・棒つかみ)等を通して生活習慣病や介護予防等の健康づくりに関することを地域の方に広く伝える活動です。

8月20日(日)には、TSUTAYAさくらの森店で体力測定を実施しました。お買い物のついでに、健康まちづくり推進員から生活に取り入れられるポイントのアドバイスを受け、健康を意識するきっかけとなったようです。

地域活動の中で、健康づくり活動に協力してほしい等のご相談があれば東区役所保健こども課へご連絡ください！



子育てサークルでのタオル体操



体力測定も実施！

(東区役所保健こども課 ☎367-9134)

認知症家族の会 「やすらぎとまりぎ」

回 10月25日(水) 午後2時～4時 **場** 軽費老人ホームあかつき(東区戸島西2丁目4-50) **内** 悩みの共有と相談 **定** なし(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)

認知症家族の会 「にしたい認知症家族の会」

回 10月26日(木) 午後2時～3時 **場** 迎八反田公民館(東区長嶺西2丁目6-55)で対面開催 **内** 悩みの共有と相談 **回** 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 ※毎月最終木曜日に開催。(東区役所福祉課 ☎367-9127)