



〒861-0195 北区植木町岩野238-1 ☎272-1111



北区がもっと好きになる
熊本市北区発！
農家めしプロジェクト

今回のご紹介メニュー
「キャベツとわかめのサラダ」



野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、体の調子を整えるはたらきがあります。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がんを発症する確率が低いという結果が出ています。

ご紹介する「キャベツとわかめのサラダ」は不溶性の食物繊維が豊富なキャベツと、水溶性の食物繊維が豊富なわかめを組み合わせた、バランスの良い一品です。

レンジ加熱で手軽に作れ、ごま油の風味が食欲をそそります。

他にもおいしい野菜料理を「道の駅すいかの里うえき」のホームページで紹介しています。毎日の食卓に野菜を取り入れましょう。

レシピは
こちら↓



(北区役所保健こども課 ☎272-1128)

第73回“社会を明るくする運動”
北地区保護司会活動紹介



7月7日(金)、熊本保護観察所古賀所長、熊本北地区保護司会秋吉会長はじめ12人の保護司の方が北区役所へ来庁され、中川区長への“社会を明るくする運動”内閣総理大臣メッセージおよび熊本県知事メッセージの伝達式が執り行われました。また、各まちづくりセンターと連携し、広報活動を行いました。



植木まちづくりセンター



清水まちづくりセンター



北部まちづくりセンター



龍田まちづくりセンター

(北区役所総務企画課 ☎272-1110)

“きた”くなるお知らせ♪

内 容	対 象	期日・時間	場 所	申 込
家族介護者のつどい(福祉課)				
介護している家族が気軽に立ち寄れるよりどころ	介護者、介護経験者など どなたでも	10月10日(火) 午前10時～正午	北区 植木町米塚 370-17(民家)	詳しくは、ささえりあ植木(☎272-6914)へ お茶代:100円 定員:10人
無料 行政書士による無料相談会(総務企画課)				
交通事故、相続・遺言 成年後見等に関する相談	どなたでも	10月25日(水) 午前11時～午後4時	北区役所 1階ロビー	当日直接会場へ 詳しくは、登録相談員等管理委員会(☎385-7301)へ
無料 熊本西年金事務所による年金相談窓口(区民課)				
年金相談(予約の際、相談者・配偶者の年金番号をご準備ください)	市内に住む方	10月26日(木) 午前10時～午後3時	北区役所2階 第4会議室	10月5日(木)から電話または直接北区役所区民課国保年金班(☎272-6905)へ ※予約制。
無料 はじめての離乳食教室(保健こども課)				
離乳食の進め方、赤ちゃんの歯についてなど	北区に住む令和5年5月～6月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者	10月26日(木) 午後1時半～3時	植木文化センター 和室	10月6日(金)から電話で北区役所保健こども課(☎272-1128)へ ※先着8組・親子(母子)健康手帳、バスタオルをご持参ください。

子育て・こころの健康相談

お問い合わせ (各区保健こども課)

中央区 ☎328-2419	南 区 ☎357-4138
東 区 ☎367-9134	北 区 ☎272-1128
西 区 ☎329-1147	

育児相談

	日 時	場 所	対 象	持参物	申 込
中央区	10月23日(月) 午前9時～10時半	ウェルパルクまもと3階健康センター大江分室	乳幼児と保護者	・親子(母子)健康手帳 ・バスタオル ・仕上げ磨き用歯ブラシ(歯科相談希望者)	事前予約制 こちらからご確認ください ↓
東 区	10月23日(月)、 11月13日(月) 午後1時～3時	東区役所3階健康センター			
西 区	10月17日(火) 午後1時～3時	西区役所3階健康センター			
南 区	10月23日(月) 午後1時半～3時	南区役所3階保健こども課			
北 区	10月20日(金) 午後1時半～3時	健康センター清水分室			

心の健康相談

	日 時	場 所	対 象	定 員	申 込
中央区	10月23日(月) 午後2時～4時	中央区役所3階保健こども課相談室	精神的な不安や悩みのある方またはその家族など	2組 (先着順)	10月10日～19日に電話で
東 区	11月10日(金) 午後1時半～3時半	東区役所3階保健こども課相談室			10月20日～11月8日に電話で
西 区	10月24日(火) 午前9時半～午後0時半	西区役所3階保健こども課相談室		3組 (先着順)	10月5日～20日に電話で
南 区	10月20日(金) 午後1時45分～3時45分	南区役所3階保健こども課相談室			10月5日～17日に電話で
北 区	11月20日(月) 午後2時～4時	北区役所1階小会議室		2組 (先着順)	10月18日～11月17日に電話で

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

広告

家を守る台風対策は万全ですか？

屋根・壁防水塗装
雨漏り・瓦止めなど

神水環太くん

建物を長く保持する上で、まずは建物の状況を知る事が重要です。瓦や壁のヒビやズレを放置する事で、雨漏りやシロアリ侵入等の原因となり、大掛かりな工事が必要になる事もあります。早期に対策する事で、工事も低コストでの対応が可能となり安心です。的確な診断・工事のご提案は、経験豊富な協会の職員にお任せください。

10月13棟限定

無料見積
行っております。

※有効期限/10月末迄

お気軽にお立ち寄り下さい 駐車場完備

司法書士による建物無料相談 相続、名義変更、施工トラブル等 5名までとさせていただきます。

壁のヒビ割が気になる方
瓦の劣化が気になる方
どこに頼むかお悩みの方
相見積を取りたい方



一般社団法人
熊本県建物環境改善協会
〒862-0954 熊本市中央区神水1-8-8 フォレストビル5F
FAX.096-273-8351

お気軽にお問い合わせください

0120-223-279
【受付】平日9:00～17:00(土・日・祝は休)

サーモグラフィーで
壁の中の雨漏りも
しっかりチェック!

