

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 「もやいのひろば」

電話でお話しませんか

期 4月1日(月)～30日(火) ※日・祝日除く。**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 **問** ささえりあ熊本中央(☎319-0222)
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

【受講生募集】すこやかくまもと栄養セミナー(食生活改善推進員養成講座)



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 6月～令和7年1月まで(全6回)
場 健康センター大江分室(ウェルパルクまもと3階) **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 **内** 中央区に住む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」として地域でボランティア活動ができる方 **定** 20人(先着順) **申** 4月5日(金)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活動に取り組む団体や、まちづくり活動を発展させる、または地域課題の解決に向けて取り組む地域団体に対し、事業費の一部を支援しています。令和6年度から、申請対象期間と地域課題対応事業の補助上限額を拡充します。

活動の資金が足りずにいま一歩が踏み出せていない、そのような団体の方はぜひお気軽にお問い合わせください。

種類	補助期間	補助上限額	補助率	対象
地域魅力アップモデル事業	最長3か年度	各年度100万円	1年目 対象経費×3分の2 2年目 対象経費×2分の1 3年目 対象経費×3分の1	・中央区で地域コミュニティ活動を行い、会則等がある構成員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
地域課題対応事業	1か年度	30万円	対象経費×2分の1	校区自治協議会およびその構成団体、町内自治会

【申請対象期間】 令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

申込 6月28日(金)まで

問い合わせ 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)

4月のくまデジセミナー(要予約) 無料

デジタル個別相談(30分間)
午前11時～午後5時(火曜日・祝日除く)
Google ビジネス プロフィールセミナー(全2回)
4月8日(月)・15日(月)午後1時～2時 定員:10人
ソフトバンクスマホセミナー(基礎編)
4月10日(水)午前11時～午後0時半 定員:12人
ソフトバンクスマホセミナー(応用編)
4月22日(月)午前11時～午後0時半 定員:12人

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〉

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



←Web予約はこちら



(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



認知症カフェ 「おひさまカフェ」

回 4月20日(土)午後1時～2時半
場 ウォークラン健軍(東区健軍1丁目37-6) **題** 認知症とお薬のお話 **定** 15人(先着順) **費** 100円 **申** 4月5日(金)から電話でささえりあ江津湖(☎214-6888)へ
(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 4月24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** 本音で話し悩みを相談できる家族の集いの会を開催します **定** なし(完全予約制) **費** 100円 **申** 4月5日(金)から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 無料 「にしたい認知症家族の会」

回 4月25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) **内** 悩みの共有と相談 **定** なし(初回参加は要予約) **申** 4月5日(金)から電話でささえりあ保田窪(☎387-8201)へ
(東区役所福祉課 ☎367-9127)

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行い、栄養バランスが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回ずつ開催しています。

■第二高校での郷土料理講習会

感染症の影響で一時中断がありましたが、1年生の家庭科では、いきなり団子や呉汁などの郷土料理講習を行っています。



【受講生募集】すこやかくまもと栄養セミナー (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。

期間 6月～12月まで(全6回) **場所** 東区役所3階健康センター
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 東区に住む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
定員 20人(先着順)
申込 4月5日(金)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

～東区にまつわる情報をお伝えします～

「地域とつくる防災」

皆さんは、「校区防災連絡会」や「避難所運営委員会」という言葉を聞いたことはありますか。

熊本地震のような大規模災害が発生した時は、地域と行政が協力して災害対応を行うことが不可欠です。熊本市内で最も震源に近く被害が大きかった東区では、その経験を踏まえ、地域の防災組織を支援し、大規模災害時の初動体制について日頃から協議しています。

「校区防災連絡会」は、小学校区ごとに組織され、校区として災害にどう備えるか事前に話し合う大事な会議の場です。東区内の18校区全てに設置されています。

「避難所運営委員会」は、小中学校などの指定避難所ごとに組織されています。災害時には避難所運営本部となり、避難所運営をはじめ、避難者の情報収集、物資の供給といった役割も担います。平時には災害発生を想定した避難所運営の訓練や研修を実施しており、東区内37か所全ての指定避難所等に設置されています。

このように各校区で防災への取り組みが行われています。皆さんも、もしもに備えてお住まいの地域で行われる防災訓練にぜひ参加してみてください。

桜木東校区の校区防災連絡会の様子
(東区役所総務企画課 ☎367-9121)