



こちら

# 西区 Nishi です

8月号  
平成26年

編集

## 西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎096-329-1111 (代表)

- |           |               |            |               |
|-----------|---------------|------------|---------------|
| ・総務企画課    | ☎096-329-1142 | ・保健子ども課    | ☎096-329-1147 |
| ・まちづくり推進課 | ☎096-329-1146 | ・農業振興課     | ☎096-329-1158 |
| ・区民課      | ☎096-329-8503 | ・西税務課      | ☎096-329-1174 |
| ・福祉課      | ☎096-329-5403 | ・農業委員会西区分室 | ☎096-329-1179 |
| ・保護課      | ☎096-329-6839 |            |               |

河内総合出張所 ☎096-276-1111 花園総合出張所 ☎096-359-1122  
芳野分室 ☎096-277-2001

西区の人口 (平成26年6月1日現在推計人口) (人口) 92,960人 (-45) (前月比) (世帯) 38,675世帯 (+11) (前月比) (面積) 88.8km<sup>2</sup> (国土地理院公表値)



国土地理院地図に名称が表記されている  
西区の山岳を紹介します。

## 『三ノ岳』

今回は、6月号で紹介した二ノ岳の隣の山、三ノ岳をご紹介します。

三ノ岳は、熊本市と玉名市天水町の境に位置し、本市の山としては二ノ岳(685m)に次ぐ二番目の高さ(682m)です。

三ノ岳へ登るコースの一番のおすすめは、河内町野出地区を起点に二ノ岳から三ノ岳へ縦走するコース。往復3時間程度で、登山を楽しむことができます。

三ノ岳頂上からの景色は、眼下には有明海、遠くには島原半島まで望むことができ、10月頃からみかんのオレンジ色と有明海の青色が美しく、また、海苔ひび(海苔養殖用の網を張るために海中に差し込んださお)が同時に望める絶景ポイントでもあります。

※野出公民館裏には登山者用駐車場があります。



河内町大多尾地区から見た三ノ岳



三ノ岳頂上(三角点)



(西区役所まちづくり推進課)

**交通アクセス** 野出公民館: 西区河内町野出956-5  
上熊本駅から車で約30分

## 西区の食材を生かした お料理レシピ

今回は、優秀賞を受賞した西区在住の山田 智子さんのレシピ「西区ハッピーランチ」をご紹介します。(材料は4人分、調理時間約40分)

### 西区ハッピーランチ

#### 材料

- レンコンライス: 海苔4枚、ご飯500g、レンコン200g、きくらげ 適量、春菊1/2束  
スイートポテトサラダ: さつまいも1本、玉ねぎ1/2個  
みかんヨーグルト: 冷凍みかん2個、ヨーグルト400g  
フライドこのしろポテト: このしろ3尾、ジャガイモ2個、ベビーリーフ1袋、ミニトマト8個  
吸物: 残ったこのしろのあら、春菊、海苔



調味料: 塩コショウ・しょうゆ・みりん・片栗粉・小麦粉・マヨネーズ・カレー粉・だしの素 適量

#### 調理手順

##### (レンコンライス)

- ①レンコンは皮をむき、スライスして1cmほどに刻み、きくらげは熱湯で3分戻して2cmほどの千切りにする。
- ②レンコンときくらげを油で炒めて軽く塩コショウをし、だしの素と水少々で少し煮たあと、しょうゆ・みりんを調味する。
- ③きざんだ春菊と②を暖かいご飯に混ぜ込み、軽くあぶった海苔の上に盛り付ける。

##### (スイートポテトサラダ)

- ①さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、レンジで2分ほど加熱する。
- ②玉ねぎは薄切りにして軽く塩をし、しんなりしたら軽く洗ってしぼる。
- ③①と②を合わせ、マヨネーズとヨーグルトを同量合わせたもので和える。

##### (みかんヨーグルト)

- ①冷凍みかんをミキサーにかけ、ヨーグルトにかける。

##### (フライドこのしろポテト)

- ①このしろを3枚におろして、それぞれ縦2等分に切り(1/4身が12本)塩コショウし、小麦粉を振る。
- ②ジャガイモは細い千切りにして水にさらし、キッチンペーパーで水分を取り、片栗粉をまぶす。
- ③小麦粉を牛乳で伸ばして①を付け、②をまぶして油で揚げる。
- ④マヨネーズにカレー粉を少々加え、ソースを作る。
- ⑤付け合せにベビーリーフとミニトマトを添える。

##### (吸物)

- ①このしろのあらでだしをとり、塩・しょうゆ少々・だしの素で調味する。骨はとり出す。
- ②春菊を浮かせ、のりを小さくちぎって入れる。

(西区役所農業振興課)

### 西区まちづくり事業

## 子ども職業体験(ワークキッズ) 参加者募集 無料

西区役所内に設けた職業体験ブースで、楽しみながらいろいろな仕事について学んでみませんか。

**日時** 8月30日(土)  
午前の部: 午前10時~正午  
午後の部: 午後1時~3時  
※職業は当日選択(開始30分前から受付)。

**場所** 西区役所(集合場所: 西部公民館ロビー)  
**内容** 消防士・アナウンサー・デザイナー・美容師などの職業体験

**対象** 西区に住む小学生  
**定員** 午前・午後の部各70人(先着順)  
**申込み** 8月4日~17日までに、電話かインターネット(higomaru-call.jp)でひごまるコール(☎096-334-1500)へ

詳しくは、西部まちづくり交流室・公民館(☎096-329-7205)へ。

## 専門医による心の健康相談 無料

**日時** 8月28日(木) 午後(予約制)  
**場所** 西区役所3階健康センター  
**内容** 専門医による個別相談  
**対象** 心の病気の方や家族、関係者など  
**申込み** 西区役所保健子ども課へ

## 食事で防ぐ脂質異常症教室(全2回) 無料

コレステロールが高い、中性脂肪が気になる、健診で気になる結果が出たけど、何を注意すればよいのかわからない…脂質異常症に関する知識をえて、予防のための食生活のポイントや料理のコツを楽しく学びましょう。

**日時** ①9月5日(金) 午前9時半~正午  
計測、血圧測定、医師・栄養士講話  
②9月19日(金) 午前9時半~午後1時半  
栄養士講話、調理実習、個別相談

**場所** 西区役所3階健康センター  
**対象** 西区に住む40歳から65歳未満で、2回とも参加できる方

**定員** 30人(先着順)  
**申込み** 8月1日から電話で西区役所保健子ども課へ

## 育児教室(2回シリーズ) 無料

**日時** 8月22日(金)・29日(金)  
午後1時半~3時半(受付 午後1時~)  
**場所** 西区役所3階健康センターホール  
**内容** 離乳食の進め方、赤ちゃんの育て方、ふれあい遊び  
**対象** 西区に住む今年3月~4月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者  
**定員** 25組(先着順)  
**申込み** 8月1日から電話で西区役所保健子ども課へ

## 新しい自治会長さんです (敬称略)

(6月30日までの届出)  
吉村 勝美(池田9) 那須 保(池田12)  
(西区役所まちづくり推進課)