

こちら 北区です

1月号
平成27年

編集 北区役所
〒861-0195 北区植木町岩野238-1 ☎096-272-1111(代表)

・総務企画課 ☎096-272-1110
・まちづくり推進課 ☎096-272-1112
・区民課 ☎096-272-6900
・福祉課 ☎096-272-1118
・保護課 ☎096-272-6910

・保健子ども課 ☎096-272-1128
・農業振興課 ☎096-272-1117
・北税務課 ☎096-272-1114
・植木地域整備室 ☎096-272-1115
・植木中央土地区画整理事業所 ☎096-272-1113

北部総合出張所 ☎096-245-2111 清水総合出張所 ☎096-343-9161
龍田出張所 ☎096-338-2231

北区の人口 (平成26年11月1日現在推計人口) (人口) 144,149人(前月比-27) (世帯) 55,702世帯(前月比+23) (面積) 115.35km²(国土地理院公表値)

北区わくわく生涯学習フェスタ2014 ～ず～っと住みたい“わがまち北区”～



公民館で生涯「学習」を始めてみませんか。北区公立公民館(龍田・清水・北部・植木)合同のイベントです。

日時 1月18日(日) 午前10時～午後3時
場所 植木文化センター
内容 文化ホール:北区で活動している団体によるふれあいステージ発表、そがみまこ&DOYO組コンサートと村上美香さん(KKTアナウンサー)の大切な命についての講演会
ホワイエ:講座体験コーナーや展示コーナーなど
屋外:Uekiもんマルシェによる出店(午前)

申込み 当日直接会場へ
詳しくは、植木公民館(☎096-272-6906)へ。

第4回北区わくわくバスツアー参加者募集!



今回は、植木温泉の魅力をたっぷり味わっていただく内容です。

日時 2月7日(土) 午前9時～午後5時頃予定
コース 田原坂公園、吉次園(いちご狩り)、植木温泉(昼食、音楽鑑賞、入湯)予定
集合場所 北区役所、北部総合出張所、清水総合出張所、龍田出張所のいずれか

対象 北区に住む方
定員 40人(抽選)
※小学生以下は保護者同伴。
費用 温泉付ランチ代1,000円程度実費負担有
申込み 1月16日までに、はがき(1枚で5人まで応募可)または電子メール(kitasoumukikaku@city.kumamoto.lg.jp)で参加者全員の氏名、住所、生年月日、電話番号、希望の集合場所、昼食注文希望有無を書いて〒861-0195 北区役所総務企画課へ

※音楽鑑賞は、Ueki Art Spaです。Ueki Art Spaの詳細は市政だより2月号でお知らせします。

育児相談

無料

日時・場所

期日	場所	受付時間
1月9日(金)	かがやき館	午前9時～10時半
1月16日(金)	龍田児童館	
1月23日(金)	かがやき館	

内容 子どもの身長、体重を計測し、育ちに關する相談。すくすく育つ離乳食や赤ちゃんから始める美しい歯の相談など

対象 北区に住む就学前の乳幼児と保護者
持参物 親子(母子)健康手帳
申込み 当日直接会場へ
詳しくは、電話で北区役所保健子ども課へ。

ピカピカカミカミ教室

無料

子どもさんの仕上げみがきやお食事が、ストレスになっていませんか。北区では、お口を通して子育てを楽しむピカピカカミカミ教室を行っています。

日時 1月15日(木) 午前10時～11時45分
場所 植木文化センター和室
内容 おやつを試食、すくすく育つ幼児食とお口の話。仕上げみがき実習、愛情深める親子遊びなど

対象 北区に住む平成25年8月～26年1月生まれの幼児と保護者
定員 20組(先着順)
持参物 親子(母子)健康手帳、歯ブラシ
申込み 1月6日から電話で北区役所保健子ども課へ

育児教室

無料

日時 2月4日(水) 午後1時半～3時半
場所 植木文化センター和室(北区役所隣り)
内容 すくすく育つ離乳食の進め方、赤ちゃんの歯について、赤ちゃんの育て方など
対象 北区に住む平成26年9月～10月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者
定員 25組(先着順)
持参物 親子(母子)手帳、バスタオル
申込み 1月6日から電話で北区役所保健子ども課へ

専門医による心の健康相談

無料

日時 1月19日(月) 午後(予約制)
場所 北区役所1階会議室
内容 専門家による個別相談
対象 心の病気の方や家族の方など
申込み 電話で北区役所保健子ども課へ

糖尿病予防教室

無料

糖尿病を予防し、健康的な生活を送るために糖尿病の正しい知識と健康的な食事について学び、生活習慣を見直してみませんか。

日時 1月30日(金) 午前9時半～午後2時半
場所 植木文化センター(北区役所隣り) 研修室、和室、調理室

内容 計測、簡易血糖検査(希望者のみ)、医師講話、栄養士講話、調理実習、運動講話、歯科講話・実技
対象 北区に住む40歳～65歳未満の方
定員 30人(先着順)
持参品 エプロン、三角巾、動きやすい服装
申込み 1月6日から電話で北区役所保健子ども課へ

年金相談を開設します

無料

熊本西年金事務所による年金相談窓口を開設します(予約制)。

日時 1月22日(木) 午前10時から午後3時まで
場所 北区役所2階第1・2会議室
対象 市内に住む方
申込み 電話または窓口で北区役所区民課(☎096-272-6905)へ

※「基礎年金番号」「相談者の住所・氏名」「電話番号」「相談内容」を確認します。



北区ふるさと料理コンテスト2014で優秀賞に輝いた森田昌子さんのレシピをご紹介します。

「セロリ巻き鶏ささみの黄身焼き」



地元食材 セロリ

料理PR

減塩ですが、ささみの外側に塩、こしょうをすることでしっかりとした味わいが楽しめます。黄身をまぶすことで、ふんわりと柔らかく焼けます。彩りもよくセロリの歯ごたえもあって、弁当のおかずにも○。

材料(4人分) 鶏ささみ 4本
セロリ(茎) 80g
プロセスチーズ 40g
卵黄 1個分
片栗粉 小さじ1杯
サラダ油 大さじ1杯
トマト 150g
塩、こしょう 少々

調理方法

- ①鶏ささみはすじを取り、観音開きに切り、薄く広げる。
- ②セロリはすじを取り、5cm位の長さに切る。太い場合は縦に3～4本に切る。
- ③チーズは5cm長さの棒状に切る。
- ④①の鶏ささみの両面に片栗粉を薄くふり、②のセロリと③のチーズを巻き、表面に塩、こしょうをふる。(具がはみ出ないように包む)
- ⑤④の鶏ささみに卵黄をつけ、フライパンにサラダ油をひき、弱めの中火で色よく焼く。
- ⑥トマトを薄く切って添える。

※ささみはなるべく薄く広げることがコツ。
※全面がこんがり焼けるようにじっくり焼くとよい。

1人分 エネルギー 157kcal 塩分 0.6g (北区役所保健子ども課)