

# 中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

## はじめての離乳食教室 **無料**

**日** 11月28日(月)  
午後1時半～2時半  
**場** 健康センター大江分室301・302会議室  
(ウエルパルクまもと3階) ※Webで



の教室受講も可能です **内** 離乳食の進め方についてなど **内** 中央区に住む令和4年6月～7月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者 **定** 会場での参加:8組、WEBでの参加:4組(ともに先着順) **持** 親子(母子)健康手帳、バスタオル **申** 11月8日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。  
(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)



詳しくは↑こちら

## カフェ型健康サロン **無料**

**日** 毎月第1・3金曜日 午後2時～3時  
**場** 室原内科・小児科3階(中央区国府1丁目11-9) **内** 熊本地震拠点避難所で開催していたサロンを健康サロンとして再開し、スロー筋トレ等を行っています **問** ささえりあ水前寺(☎362-0065)  
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

## 新しい自治会長さんです (10月5日までの届け出分) (敬称略)

中村 眞敏(帯山4)  
福山 敬士(帯山西3)  
(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

## 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** 11月1日(火)～30日(水) ※日曜祝日除く **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。気軽に相談ください  
**問** ささえりあ熊本中央(☎319-0222)  
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

## まちづくりワークショップ参加者募集 ～まちづくりの「これまで」と「これから」～

地域の実情や課題について話し合い、今後のまちづくりを考えるヒントを見つけます。

私たちの暮らす地域について、まずは気軽に話してみませんか。  
※連続参加ではありません。ご希望の回にお申し込みください。



	日時	テーマ	会場
1	11月29日(火)午後2時～4時	地域の防犯・防災について	中央公民館6階
2	12月1日(木)午後2時～4時	地域での子育てについて	ウエルパルクまもと1階あいぽーと
3	12月5日(月)午後2時～4時	健康・福祉について	ウエルパルクまもと1階あいぽーと
4	12月8日(木)午後2時～4時	にぎわいや地域振興について	中央公民館6階
5	12月13日(火)午後2時～4時	地域の文化やつながりについて	中央公民館6階

**対 象** 中央区に住むか通勤・通学している方  
**定 員** 各10人(先着順)  
**申 込** 11月7日から電話(☎334-1500)またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ  
(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

## 中央区まちづくり事業

### 「おいしく食べて健康美人」～第2回 冬～ **無料**

**日 時** 11月22日(火)午前9時半～11時半  
11月25日(金)午前9時半～11時半  
※同じ内容で2回開催します。  
**場 所** ウエルパルクまもと3階301・302会議室  
**内 容** 美しく健康を目指すための口腔ケアや食事に関する講演会  
□元美人エクササイズを体験して、マスクの下の気になるほうれい線や顔のたるみを撃退しましょう。  
**演 題** 「カミカミ噛んでアンチエイジング」  
**演 講 師** 吉良 直子さん(歯科医師・口からの健康づくり「歯っぴーかむカム」代表)  
**対 象** 中央区に住むか通勤する方(オンライン参加はどなたでも)  
**定 員** 会場参加:15人、オンライン参加:20人(ともに先着順)  
**申 込** 11月4日から、会場参加希望の方は電話で、オンライン参加希望の方は、ホームページ内申込専用フォームへ。  
詳しくは、中央区ホームページ(右記QRコード)へ。  
※新型コロナウイルス感染症拡大のため、会場参加は中止となる場合があります。  
(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)



# 東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

## オンブズマンが区役所を巡回します **無料**

本市オンブズマンが、区役所で市民の皆さんとの面談を通じ苦情申立てを受け付けます。

**日** 11月18日(金)午後2時～4時  
**場** 東区役所 101会議室 **内** どなたでも(市外にお住まいの方や外国人、団体なども可) ※内容により受け付けできない場合があります。 **定** 3人(先着順) **申** 11月4日～17日午後5時までに電話でオンブズマン事務局(☎328-2916)へ

## Microsoft Teamsによる認知症サポーター養成講座(オンライン) **無料**



認知症を正しく理解し、地域で支えるサポーター募集。

**日** 12月13日(火)午後2時～3時半(受付:午後1時半～) **内** 認知症の症状と対応、認知症の人と家族の思い、認知症サポーターの役割について **定** 30人(先着順) **申** 11月14日から電話でささえりああさひば(☎360-5550)へ  
(東区役所福祉課 ☎367-9127)

## 認知症家族の会 「にじたく認知症家族の会」

**日** 11月17日(木)午後2時～3時  
**場** ZOOMによるリモート会合 **内** 悩みの共有と相談 **内** 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 ※毎月第3木

曜日に開催。  
(東区役所福祉課 ☎367-9127)

## 認知症家族の会 「やすらぎとまりぎ」

**日** 11月23日(祝)午後2時～4時  
**場** ささえりあ託麻(東区戸島西2丁目6-132) **内** 悩みの共有と相談 **定** 8人(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)

## 世代を超えたつながりのある住みよい町 健軍東



健軍東校区社会福祉協議会では、令和2年度に地域課題に対する今後の活動方針を定めた行動計画を策定しました。しかし、コロナ禍で策定後の活動ができていなかったため、9月9日、改めて活動方針について話し合われました。今後も、地域団体や関係機関と協力し、令和5年度からの本格始動に向けた準備を進めていけます。  
(東部まちづくりセンター ☎367-1949)

## 東区ニュース

### ちょこっとパトロールが功労団体表彰を受賞

9月14日、「くまもと犯罪の起きにくいまちづくり活動功労団体表彰式」が熊本テルサで行われ、託麻地域で取り組む『ちょこっとパトロール』が功労団体表彰を受賞しました。これは、県内の犯罪が起きにくいまちづくりの推進に貢献し、顕著な功績のあった団体を表彰するもので、今年県内で5団体が受賞。地域の住民など、自らが自分たちの住むまちの安心・安全のために活動に取り組んでいることが

## ひがしくさんぽ

### 「『アンダーパス』ってなに??」



「アンダーパス」とは交差する道路や鉄道などの下を通過するため、周辺より低くなっている道路をいいます。通常の雨であれば、アンダーパスにあるポンプが働き排水をしますが、ゲリラ豪雨などの大雨により十分に排水できず冠水する場合があります。東区には国道57号の下を通過するアンダーパスが「東原地下道」と「西原地下道」の2か所にあります。大雨でアンダーパスが冠水した際には、入り口付近の規制バーやバリケードにて規制を行っています。アンダーパスを通行する際には十分注意し、道路が冠水している状況では通行せず、迂回をしてください。



今回は…「ゾーン30プラスってなに??」です

(東区土木センター ☎367-4360)

## 令和4年度 東区民まつり

### 「けんぐん 食と健康まつり」を開催します!!

**日時:** 11月26日(土)午前10時半～  
**場所:** ピアレス(健軍商店街)アーケード、健軍文化ホール



詳しくはこちら↑



評価されたものです。

ちょこっとパトロール実行委員会の都崎委員長は、「受賞は隊員をはじめ、地域住民にとって大きな励みになる。今後も地域で犯罪が起きないように積極的な防犯パトロール活動を行っていきたい」と話されました。活動されている皆様、このたびの受賞おめでとうございます。  
(託麻まちづくりセンター ☎380-8119)