

ランニングで
warm
SHARE



左/課税管理課・村田さん
右/中央税務課・長谷川さん

ランニングで年々増加するランナーさん 今年はおなたも始めませんか？

シューズさえあればすぐに始められるランニング。有酸素運動のランニングは、メタボ解消、ダイエット効果の他に、血流がよくなることで肩こりや冷え性改善にも効果があります。楽しく継続するための「ランニングの心得」と季節毎に楽しめる熊本城のおすすめランニングスポットを紹介します。

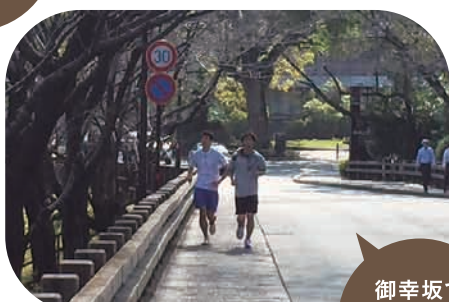
市職員ランナーからのランニングの心得！！

- 家族や友人と一緒にだと、走る習慣ができます。
- 楽しみながら取り組むことが、長く続けるコツです。
- 無理をせず、マイペースで自分の体調と相談しながら走ることが大切です。

桜の咲き誇る中橋群像を！



紅葉を
楽しみながら
二の丸を！



御幸坂で
走力
アップを！

warm
SHARE

ウォームシェアとは暖かく楽しく過ごせる場所やイベントに出かけたり、スポーツで暖を共有し、節電につなげいくことです。



暖房を消して 暖かいところに集まりませんか！

中央区の冬

空気が澄みわたってくる中央区の冬！！
家族で！友達同士で！カップルで！
中央区の心も身体も暖まる場所で寒い冬をのりきりましょう！！

キャンドルのあかりでほっこり



DATA

場所 熊本市中央区魚屋町3-13 電話 096-352-5187
営業時間 10:00～19:00 休み 不定休
※キャンドルの手作り体験教室も開催しています(要予約)。

キャンドルで
warm
SHARE

C キャンドルハウス・源ZO-NE

寒い季節には、寒いからこそ楽しめる“ぬくもり”があふれています。今回は、冬の夜を素敵に彩るキャンドルの効能について、キャンドルハウス・源ZO-NEの上村敏子さんにお話を伺しました。「キャンドルを灯すと微量に水分が出てマイナスイオンが発生し、家に居ながらにして森林浴気分が味わえます。また、キャンドルの炎のゆらぎを見ていると脳内にα波が発生しリラックス効果もありますよ。」暮らしに灯りを、お気に入りのキャンドルで素敵な冬を楽しんでみてはいかがでしょうか。



食と遊びと学びそして灯りが彩る

WAのあかり

やさしく美しい灯りにつつまれ、見ているだけであったかい気持ちになれる『WAのあかり』が中央区では今年も城彩苑、水前寺成趣園の2エリアで開催されます。 ※北区の植木温泉エリアでも開催。

灯りで
warm
SHARE



D 桜の馬場 城彩苑

城彩苑の灯りは、見上げればライトアップされた勇壮な熊本城がお出迎えしてくれ、心も体も温かい灯りにつつまれ冬の寒さも癒されます。

【期間】1月30日(土)～2月28日(日)期間中毎日
【時間】17:30～21:00 【料金】無料

DATA

場所 熊本市中央区二の丸1番1-1号 電話 096-288-5600
開園時間 [3月～11月] 8:30～18:30 [12月～2月] 8:30～17:30

E 水前寺成趣園

水前寺成趣園ではイベントも大規模にリニューアルされ魅力的なイベントが盛りだくさん！夕暮れからは、桃山式回遊庭園を幻想的に灯りがつつむ優美なひと時をお楽しみください。

【期間】1月30日(土)～2月28日(日)期間中の土曜日
【時間】17:30～21:00 (この時間帯は無料)

※2/28(日)は毎年恒例の『水前寺こいあかり』が開催されます。地元の小・学生・園児が描いたイラスト灯籠や成趣園の池の中に幻想的なオブジェを浮かべます。

DATA

場所 熊本市中央区水前寺公園8-1 電話 096-383-0074
開園時間 8:30～17:00



地域での イルミネーション のご紹介



F 帯山西校区

毎年、帯山西小学校で、帯西応援隊が中心となってキャンドルナイトを実施しています。11月22日(日)に皆で作ったエコキャンドルを、11月28日(土)に運動場に飾り、お月見キャンドルナイトを開催しました。



G 慶徳校区

慶徳校区青少年育成協議会とPTAなどの方でイルミネーションを手作りで作成し、11月29日(日)に慶徳小学校の壁に取り付けました。1月9日(土)まで飾り出すので是非ご覧ください。



H 黒髪校区

黒髪校区第四町内自治会自主防災クラブでは、大晦日に町内にある下立田菅原神社の参道にキャンドルを飾り、元旦の初詣に来られる参拝客を迎えます。日時:1月1日0:00～1:30

地域のイベントや公民館でのイベントもどんどん参加して地域交流を！！

地域の情報

校区のどんとや

「どんとや」は、正月の松飾りなどを持ち寄り、一箇所に積み上げて燃やす小正月行事です。その残り火で鏡餅等を焼いて食べれば、1年間健康で過ごせるといわれています。中央区で開催している「どんとや」をご紹介します！

本荘校区

本荘校区どんとや
★1月9日(土)10:00点火
【場所】本荘小学校グラウンド
主催/本荘校区自治協議会

大江校区

大江校区どんとや
★1月9日(土)11:30～
【場所】大江小学校グラウンド
主催/大江小学校父母と教師の会

一新校区

一新校区どんとや
★1月10日(日)11:00～
【場所】横手阿蘇神社境内
主催/一新校区第15町内自治会

慶徳校区

慶徳校区ミニどんとや
★1月11日(月)9:30～
【場所】慶徳小学校グラウンド
主催/慶徳校区自治協議会
慶徳コミセン運営委員会

壺川校区

壺川校区どんとや大会
★1月11日(月)11:30～
【場所】京稜中学校グラウンド
主催/壺川校区まちづくり委員会
壺川校区地域コミュニティセンター

城東校区

城東校区どんとや
★1月17日(日)10:00点火予定
【場所】城東小学校グラウンド
主催/城東校区社会福祉協議会
城東小学校、城東小学校PTA

砂取校区

砂取校区どんとや
★1月17日(日)9:30～
【場所】砂取小学校グラウンド
主催/砂取校区自治協議会
砂取おやじの会、砂取小学校PTA

出水南校区

出水南校区どんとや
★1月17日(日)10:00点火
【場所】出水南小学校グラウンド
主催/出水南校区自治協議会
まちづくり推進委員会

向山校区

向山校区どんとや
★1月17日(日)10:00～
【場所】白川橋と世安橋の間の河川敷左岸側
主催/向山校区青少年健全育成協議会
向山小学校PTA

帯山校区

帯山校区どんとや
★1月17日(日)11:00～
【場所】帯山小学校グラウンド
主催/帯山校区青少年健全育成協議会
帯山小学校PTA

公民館冬情報

自主講座学習発表会

各公民館では、講座生による自主運営を基本とする自主講座を開設しています。自主講座は、講師の先生や講座生同士のより良い人間関係を築くとともに、学習成果を様々な機会に地域へ還元していくことをととして、地域づくりのリーダーを育てることを目的としています。1年間の学習成果をぜひご覧ください。



大江公民館

作品展 ★2月20日(土)9:00～21:30
★2月21日(日)9:00～15:00
ステージ発表 ★2月21日(日)9:00～15:00
【場所】大江公民館
問合せ/大江公民館 電話096-372-0313

中央公民館

作品展 ★3月5日(土)9:00～17:00
★3月6日(日)9:00～15:00
【場所】中央公民館
ステージ発表 ★3月9日(水)9:30～16:00
【場所】くまもと森都心プラザ5階大ホール
問合せ/中央公民館 電話096-353-0151

五福公民館

作品展 ★2月27日(土)10:00～16:00
★2月28日(日)10:00～16:00
ステージ発表 ★2月28日(日)10:00～15:00
【場所】五福公民館
問合せ/五福公民館 電話096-359-0500