

# 西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111



## 釣るばい!!集まるばい!! WESTSIDE釣り大会参加者募集

熊本港で釣り大会を今年も開催します。西区役所と山本釣具センターの共同開催で、大人から子どもまで参加できる釣り大会です。ぜひご参加ください。

- 日時** 10月5日(土) 午前8時から受付開始  
※雨天時は10月20日(日)に順延。
- 場所** 熊本港緑地広場
- 費用** 大人1,500円 子ども1,000円
- 定員** 200人
- 申込** 山本釣具センター各店
- 問合せ** 熊本市西区の海を活かしたまちづくり実行委員会  
(山本釣具センター菊陽バイパス店 ☎339-2888)  
(西区役所総務企画課 ☎329-1142)



### 西区金峰山エリアまちづくり事業

## 「オレンジウォークin河内 2019」

～みかんの里 河内町を満喫、健康ウォーキング～

- 日時** 11月23日(祝) ※小雨決行(荒天の場合は中止)。  
受付(午前8時～10時20分) 開会式(9時～)
- 場所** 河内町船津 河内公民館(集合・解散)
- Aコース** 約7km みかん山を歩き、有明海、雲仙が一望できます。急坂有り。
- Bコース** 約2km 小さなお子さん連れ向けです。途中上り下り坂があります。
- 定員** **Aコース** 定員200人・**Bコース** 定員300人  
両コースとも約100人ごとの班に分かれて、午前9時20分から30～40分の間隔をあけてのスタートとなります  
所要時間(みかん狩り含む)  
**Aコース** 約2時間50分 **Bコース** 約1時間10分  
最終班ゴール予想午後1時ごろ
- 費用** 高校生以上1,500円、小・中学生800円、幼児無料  
※みかん狩り・昼食・保険・参加賞(幼児除く)込み。当日徴収。
- 申込** 9月10日午後5時[必着(不慮の事故による紛失または遅配については考慮しません)]までに往復はがきで河内まちづくりセンター内 西区金峰山エリアまちづくり事業実行委員会事務局へ  
詳しくは、市ホームページまたは、各区役所およびまちづくりセンターにあります募集チラシをご覧ください。定員を上回る申込の場合は抽選となります。結果は、9月末までに返信はがきにて通知します。  
(河内まちづくりセンター ☎276-1111)



## 「ロコモ予防教室」参加者募集 **無料** ～骨密度を知って、ロコモ予防!～

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は、進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。教室に参加して生涯にわたって健康で自立した生活を送るためのライフスタイルについて考えてみませんか。

- 日時** 10月18日(金) 午後1時～4時
- 場所** 西区役所3階健康センター
- 内容** 骨密度測定・医師、保健師、栄養士からのお話(試食含む)
- 対象** 西区に住む40歳以上の方
- 定員** 25人(先着順)
- 申込** 9月5日から電話で西区役所保健子ども課(☎329-1147)へ



## 地域みんなで介護予防

～「くまもと元気くらぶ」が始まっています～

「くまもと元気くらぶ」とは、住み慣れた地域で週1回以上、自主的に介護予防活動に取り組んでいる登録団体です。現在西区では、「くまもと元気くらぶ」として、17団体(7月1日現在)が活動しています。  
興味のある方は、西区役所福祉課またはお住まいの担当ささえりあへお問い合わせください。



(西区役所福祉課 ☎329-5403)

# 南区役所

〒861-4189 南区富合町清藤405-3 ☎357-4111

## ワンダ「古墳でスラックライン」ナンダ!! **無料**

地域ぐるみで地域の歴史や文化に触れながら、楽しくスポーツを楽しもう。“火の君古代くん”も来るよ!



- 回** 10月14日(祝) 午前10時～午後1時ごろ **場** 塚原古墳公園(北側広場一帯) ※雨天時は豊田小学校体育館。
- 内** スラックラインのデモンストレーション、スラックライン・トランポリン体験、地産地消のバームクーヘン作り、地域の麦作り・お茶作りの話、スタンプリアー **対** 南区在住の小、中、高校生 ※小学生は保護者同伴。 **定** 50人(保護者除く) **申** 9月5日正午～専用サイトまたは二次元コード受付 <https://ws.formzu.net/sfgen/S62991804/> (城南まちづくりセンター ☎0964-28-2260)



## オレンジカフェ

田迎、田迎西、田迎南、御幸の校区では、毎月、6か所で、オレンジカフェが開催されています!!

茶話会をしながら、認知症についての学習、相談、交流を行い、楽しいひとときを一緒に過ごしましょう。  
**費** 100円/回 ※日時・場所については、ささえりあ幸田(☎370-5055)にお尋ねください。

## 雁回山の森林ガイド **無料**

熊本県森林インストラクターが雁回山の森林ガイドを行います。秋を彩る自然を観察しながら、また、野鳥の鳴き声などを聞きながらゆっくり歩きましょう。

- 回** 9月8日(日) 午前9時～正午 **場** 六殿宮前駐車場(南区富合町木原2378)→雁回山山麓の遊歩道 **申** 当日直接会場へ

詳しくは、(一社)熊本県森林インストラクター協会事務局(☎090-2582-9648)へ。  
(南区役所総務企画課 ☎357-4112)

## 認知症介護家族のつどい「ひだまり」

- ① **期** 9月10日(火) (毎月第2火曜日開催) **場** 森病院会議室(南区近見1-16-16)
- ② **期** 9月25日(水) (毎月第4水曜日開催) **場** ささえりあ幸田(南区田井島2-9-9田井島スクエア I) ※ささえりあ幸田の駐車場は事前にお問い合わせください。

**【共通事項】**  
**時** 午後1時半～3時半 **費** 100円  
**申** 当日直接会場へ  
詳しくは、世話人(宇土みどりさん ☎090-4353-8262)または、ささえりあ幸田(☎370-5055)へ。

## 行政書士による相談会 **無料**

身近な困りごとについて、気軽にご相談ください。

- 回** 10月10日(木) 午前9時半～午後4時 **場** 南区役所2階相談室 **内** 遺言、相続、交通事故、会社設立、契約、営業許可、在留資格等 **申** 当日直接会場へ  
詳しくは、熊本県行政書士会熊本東南支部(☎335-7251)へ。

## 「南区の魅力発見バスツアー」参加者募集!! **無料**

- 日時** 9月28日(土) 午後1時半～4時半(予定)
- 場所** 南区役所正面玄関前に集合
- 内容** 南区の文化財や豊かな自然を紹介するバスツアーを開催します  
※詳しくは、お問合せください。
- 定員** 40人(先着順)
- 申込** 9月5日からメール(minamisoumukikaku@city.kumamoto.lg.jp)または電話で参加者の氏名、住所、年齢、代表者の連絡先をお伝えください  
(南区役所総務企画課 ☎357-4112)

## 南区ウォーキングキャンペーン参加者募集

- 期** 9月24日(火)～11月23日(祝)
- 内** 期間中の総歩数を集計し、上位者には表彰状を贈呈。期間内にウォーキング実技指導などのイベントも開催予定 **対** 南区にお住まいの18歳以上の方(高校生不可) **定** 90人(先着順)
- 申** 9月5日から浜線健康パーク、南部総合スポーツセンター(ともに月曜休館日)、アクアドームくまもと(水曜休館日)の窓口にて受け付け(お申込みの際に、ウォーキング手帳と歩数計を配布します)  
(南区役所保健子ども課 ☎357-4138)

## 糖尿病予防教室 **無料**

- 回** 9月13日(金) 午前10時～正午(受付 午前9時半～10時) **場** 南区役所3階会議室ほか **内** 簡易血糖検査、糖尿病予防についての講話、運動実技など **対** 南区にお住まいの40歳以上の方(現在、糖尿病の治療をされていない方) **定** 30人(先着順) **申** 9月5日午前8時半から電話で南区役所保健子ども課へ  
(南区役所保健子ども課 ☎357-4138)



## 南区 みなし仮設住宅の交流会 (おやつ作り・音楽交流・お茶会) **無料**

- 南区内のみなし仮設に入居中の方、退去された方を対象とした交流会を行います。おやつづくりをしたり、音楽を聴きながら楽しい時間を一緒に過ごしませんか。
- 回** 9月29日(日) 午後1時～4時 **場** 幸田公民館 **定** 30人(先着順) **申** 9月5日～24日に電話で南区役所地域支合いセンター(☎357-4757)へ

### 城南地域物産館

## 火の君マルシェ

火の君マルシェ 検索

- ぶどうや梨、極早生みかん、栗など秋の味覚をぜひご賞味ください!
- 料理教室  
**期日** 9月14日(土) **費用** 800円  
予約は9月5日から受付(先着順)!!
- ホームページ、Facebookもぜひご覧ください。  
<http://hinokimi-marche.com/>  
(火の君マルシェ ☎0964-28-8831)  
(南農業振興課 ☎357-4139)