

北区ひまわり通信

創刊号 VOL.1



清水まちづくり交流室から

城北(八景水谷)のビッグスケール金魚すくい!!

8月17日、八景水谷公園で城北校区ふれあい夏まつり大会が開かれました。水神さん祭りや茅の輪くぐり、盆踊り、ハワイアンバンド演奏、フラダンス、子ども会によるゲームなどたくさんの内容で盛り上がりいました。また、PTAや子ども会のバザーには行列ができる、お楽しみ抽選会では読み上げられる番号に歓声があがりました。そんな中でも星の部の金魚すくいにはびっくり!

縁日などで見かける四角い箱の金魚すくいとはスケールが違います。およそ3,000匹の金魚を八景水谷公園の池に放し、そこに子どもたちが一斉に飛

び込み、持って来た網で一所懸命金魚を追いかけています。金魚がすぐえた子どもたちはうれしそうに家族や友だちに見せて大満足の様子でした。

金魚すくいをした池、実は7月から数回に分けて地元有志による池の底の泥出し作業が行われました。いつきにきれいにとはいきませんが、かつてのホタルの舞う清流を取り戻すための挑戦です。ボランティアの参加も大歓迎。



北部まちづくり交流室から

カヌー遊びは楽しいよ！子どもも大人も大歓声

8月18日、井岸川古閑堰上流の坂ノ下橋付近で西里地区青少年健全育成協議会（会長・田尻洋一さん）主催のカヌー遊びが開催され、小中学生15人と保護者、青少年健全育成協議会の役員など約50人が参加しました。

このカヌー遊びは子どもに川に親しんでもらおうと始められたもので今年が10回目。子どもたちは、役員にカヌーの乗り方を習い、初めは恐る恐る漕いでいましたが、コツを覚えると一人でスイスイと楽しそうに遊んでいました。西里小6年の田尻さんは「2回目の参加です。周りのカヌーとぶつからないようにするのは難しかったけど、とても楽しかった」と大

満足の様子でした。しばらく遊んだ後は、3人一组で大人と子どものチームに分かれ、リレー競争。大人も童心に返り、歓声が上がっていました。最後はバーべキュー交流会でさらに盛り上がり、親睦を深めました。



会長の田尻さんは、「最近の子どもは、川で遊ばなくなった。子どもにもっと川に親しんでもらうとともに、大人が見守ることにより、水遊びのルールも一緒に学び、健康で心豊かな青少年に育ってほしい。今後も地域の活性化にもつながっていくよう、毎年開催していきたい」と話していました。

お知らせ

福祉課 今年の秋はイベントがいっぱい！

農産物の朝市、バスツアーにウォーカーラリー大会、いきいき健康まつり…その中のひとつ「認知症見守りフォーラム」についてお知らせします。

認知症についての理解を深め、地域で支える仕組みの必要性を参加者とともに考えるためのフォーラムを開催します。85歳以上の4人に1人が発症しているという認知症。怖いイメージが強いですが、病気のことをきちんとすれば、向き合の方も見えてくるはずです。ぜひご来場ください。また、校区ごとにグラウンドゴルフ等で競う「北区いきいきスポーツ大会」も予定しています。

【編集・発行】熊本市北区役所総務企画課

〒861-0195 熊本市北区植木町岩野238-1 TEL.096-272-1110 FAX.096-272-6912
E-mail:kitasoumukikaku@city.kumamoto.lg.jp



ほっこりひととき

「北区ひまわり通信」創刊号はいかがでしたでしょうか。

北区は今回ご紹介した他にもたくさん魅力があり、まちづくり活動を頑張っている素敵な方もたくさんいらっしゃいます。

この「北区ひまわり通信」では、そういう身近な情報を皆さんにご紹介していきたいと考えています。もしかすると「あれ、近所のあの人が載ってる！」なんてこともあるかもしれません。

「うちの町内ではこんなことをやっているよ」「こんな活動をしている人がいるよ」といった情報がありましたら、ぜひ下記までお寄せください。年2回の発行ですが、北区をもっともっと好きになっていただけるような広報紙になるように頑張ります！

「北区の花が『ひまわり』に決定しました!!」



『紅葉狩り』(味取観音) H24年11月撮影/井上信明さん(南区良町)

ここにちは。北区長の石原です。

北区には魅力あふれる歴史・文化と自然が息づき、人ととのつながりがあります。こうした魅力や北区に関する身近な情報を区民の皆様にお届けするために、このたび、「北区ひまわり通信」を創刊することになりました。この通信名は、「ひまわり」が「北区の花」と決定したことにならみ、命名したものです。

北区をひまわりでいっぱいにし、希望に満ちた「ずっと住みたい“わがまち北区”」にしていきたいと思います。今後も、区民の皆様が楽しみながら交流できる事業を実施してまいりますので、ご理解とご協力をどうぞよろしくお願いします。



ハチマルニイマル
8020
さん

熊本市8020推進育成講座を修了後
8020健康づくりの会に入会し、地域
において歯と口の健康について
活動するボランティアの略称です。



私たち、今年6月、清水東町にある第二幼稚園で、子ども達に「むし歯にならないためには、①甘いものを食べ過ぎない②タラタラ食べない③歯磨きをすることが大切」ということを劇で分かりやすく伝えました。

子どもたちが劇を観て笑ってくれる、私たちの問いかけに「ハイ」とこたえてくれる、それだけでとても幸せな気持ちになりました。

これまで活動を続けてこられたのは「誰かに喜んでもらえる」この思いがあったからだと思います。

これからも、体が動く間は頑張って活動を続けます。

これまでの活動

- ・むし歯予防の寸劇
- ・歯科健康教育のカルタ
- ・お口の機能UPストローゲーム
- ・歯磨き指導
- ・8020運動啓発事業

今後の活動予定

10月5日に清水地域で行われる「湧く湧く福祉まつり」と12月に開催される「北区いきいき健康まつり2013」で劇を披露します。この劇は、子どもから大人まで、楽しく健康について学べる内容になっています。ぜひ見に来てください！



いま、北区の健康が熱い!!

9月は「健康増進普及月間」、そして「食生活改善普及運動」月間。毎日元気に生活するためには、普段から適度な運動やバランスの取れた食事といった健康的な生活を心がけることが何よりも大切です！そんな日々の健康づくりをサポートしてくれる心強い味方が、実は皆さんの身近なところにいます。その名も「8020さん」と「食改さん」。自ら学習会に参加し、そこで学んだことを地域で広める皆さんの活動を今日はご紹介します。

山本小学校は、フッ化物洗口モデル校第1号です。よく応援団として、うがい中の見守り活動を行っています。

フッ化物洗口のようす

* フッ化物水溶液でうがいをするヒムシ歯予防の効果があります。

「歯ピカ先生」大作戦

歯と口の健康週間に合わせて歯磨き指導を実施しました。
(北部東小児童会保健委員会と北部東在住の8020さん)

学童集会で

キレイな祭り会場では、8020運動の啓発活動を実施しました。
80歳になっても20本以上の自分の歯があれば、美味しい食事と会話を楽しむことができますよ。20本は目安ですから、今ある歯を大事にしましょう。



イベント参加

高血圧予防教室

食生活改善推進員が計画から実施まで全て行います

『高血圧予防教室』はどうして血圧が高くなるといけない？どういう病気になるの？まずは、なぜ予防が必要なのか学ぼう！

減塩でも美味しい料理を作って高血圧を予防するぞ。

座学 調理実習

すこやか食生活改善講習会

肥満で内臓脂肪が多くなると生活習慣病になりやすくなります。肥満にサヨナラの食生活のポイントをお伝えします。

うちの1人さんの体重が気になるよねー。

味噌汁の塩分測定中。
ウキの味噌汁の塩分は、どれに近いかな？

体重も減らさなくちゃいけないから運動も大事！手軽にできる運動も食改さんが教えます。

今日のメニューは、魚のみやねースソース、ゴーヤのエスニック炒め、もずくのすまし汁
(高台林地区)

食育推進事業

親子クッキング教室

朝ごはんを食べて元気な1日。身体や頭が覚めるためにも朝ごはんが必要です。必ず食べてね。

小学生 食育

さつまいもの皮むきに挑戦！アッキッキ～

ショッカイ
食改
さん

食生活改善推進員養成講座を修了後、食生活改善推進員協議会に入会し、地域において、食生活を中心とした健康づくりの活動を行うボランティアの略称です。



北支部の活動も2年目となりました。私たちは、自分の健康管理はもちろん、地域の皆様の健康づくりの支援を行っています。

「食は生命の源」を信条に、乳幼児から高齢者まで、世代別に必要とされる生活習慣病予防のための料理実習を各校区で実施しています。教室の皆様との情報交換の場にもなり、いつも楽しく活動しています。

最近、よく保育園児から「親子クッキング楽しかったよ！」と声をかけられ、その笑顔が大きな励みとなっています。これからも出会いを大切に、楽しい活動ができればと願っています。

これまでの活動

- ・生活習慣病予防のための料理講習
- ・エコレシピの調理講習
- ・幼・保稚園、小学校での食育推進
- ・親子クッキング教室
- ・男性料理教室
- ・食事バランスガイドの普及

今後の活動予定

10・11月に行われる「北区農産物の朝市」では、地元の食材を使ったおいしい健康レシピの試食コーナーやレシピの配布を行う予定です。また、「北区いきいき健康まつり2013」では、だご汁を無料で提供します。食に関する疑問等ありましたら、気軽にお声掛け下さい。

