



令和5年度からまちづくりを担当する職員をご紹介します！！



(甲斐 和夫 所長)

今年度の人事異動により、4月から河内まちづくりセンター所長となりました甲斐と申します。

私は、昭和62年に河内町役場に入庁してから飽託4町の熊本市合併に伴い、31年ぶりに河内町で仕事ができることをうれしく感じております。

これまで、保険や福祉部門に関わる事が多く、教育や防災及び地域・産業の振興についての経験が少ないですが、地域の皆さんの声を活かしながら、皆様と一緒に、「安心して暮らせるまち」に取り組んで参りますので、どうぞ、よろしくお願いします。

この度、河内まちづくりセンター地域担当職員として配属となりました川野と申します。地域の担当職員として、河内校区・芳野校区の地域に積極的に飛び込んでいき、地域の要望・相談の窓口マンとして、時には地域情報の発信マンとして、また時には地域活動の支援マンとして、取り組んでいく所存です。

私は、旧飽託郡（飽田）の出身です。短髪、長身、ガッチリ体型、温厚な性格の男が、地域の方々とともに河内校区・芳野校区を盛り上げて参りますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



(川野 幹雄 参事)

よろしくお願いします！令和5年度の町内自治会長さんご紹介！

令和5年度になり、新たに河内校区5名、芳野校区2名の方々が町内自治会長になられましたのでご紹介します！また、昨年度まで町内会長として地域のためにご尽力いただいた皆さま、本当にお世話になりました。これからも地域のため、引き続き温かいご支援をどうぞよろしくお願いいたします！

【新会長】◆よろしくお願いします

河内校区	第1町内	岩寄 千尋 様
	第2町内	上村 英哉 様
	第3町内	村上 一則 様
	第10町内	末川 久富 様
	第11町内	坂本 隆 様
芳野校区	第2町内	宮本 真治 様
	第3町内	村上 清基 様

【前会長】◆お世話になりました

河内校区	第1町内	桒永 清貴 様
	第2町内	上村 一生 様
	第3町内	中村 均 様
	第10町内	松川 貴 様
	第11町内	横田 憲章 様
芳野校区	第2町内	村上 正人 様
	第3町内	松本 文昭 様



町内自治会は、防犯活動、町内清掃など住民生活に直接かかわる活動を行う大切な団体です。地域住民一丸となって盛り上げていきましょう！！

全九州オープン空手道選手権大会（幼児の部）で二連覇

令和5年3月26日（日）熊本市総合体育館にて、2023年全九州オープン空手道選手権大会が開催されました。「拳和会・河内道場」から、組手試合に9名が参加し、ほとんどの選手が一回戦を突破！幼児の部では、見事連覇を達成しました！

「組手試合」 ◆ 幼児の部 優勝 宮本 惺義 君（塩屋）
◆ 一般の部 三位 中川 大暢 氏（尾跡）

全日本空手道「拳和会」・泰道館河内道場（道場長：鶴田 明臣、指導者：中川 大暢師範）
稽古日時：毎月第2、第4週の火曜日と金曜日 19時～21時
場 所：河内コミュニティセンター



（宮本 惺義 君）

今月の行事・お知らせ

【河内老人福祉センターからのお知らせ】

熊本市在住、60歳以上のみなさん！大浴槽使用の当センターのかけ流し温泉で、芯から温まりませんか？リュウマチ、神経痛、痛風、慢性皮膚病などに効果があります！その他、健康づくりの活動も行っています。是非ご利用ください！！
※利用は、市内在住・60歳以上の方※休館日は、日曜、祝日、年末年始

● 温 泉 【入浴時間】10：30～15：00 【入浴料】100円
弁当持参で2階から有明海を眺めながら食事をされる方も。ごみはお持ち帰りです。

● 通信カラオケ 【利用時間】13：00～15：00（毎週月・火・木・金曜日）
上手、下手は関係ありません！みんなで楽しみましょう！！

● 仲よしクラフト会 【活動時間】13：00～15：00（毎月第2、第4火曜日）
10名ほどのメンバーで活動中！郵便局で展示会も行っています！



【河内老人福祉センター】熊本市西区河内町船津2708 ☎096-276-1428

【芳野コミュニティセンターの施設使用料減免制度を見直しました！】

芳野コミュニティセンターは、地域コミュニティの維持・向上を図るため、地域の各種団体を中心に積極的なご利用をいただいているところです。

この度、芳野コミュニティセンターをより利用しやすい施設とするため、施設使用料減免制度を見直しましたので、是非ご利用ください。（詳しくは芳野分室まで）

また、施設利用に関するご相談やご意見をお聞かせください。

《お問い合わせ》

芳野分室 ☎861-5343 熊本市西区河内町野出1410番地

電 話：096-277-2001 メール：kawachiyoshino@city.kumamoto.lg.jp



▼高齢者総合相談（利用料は無料です）

日時：5月22日（月）午後2時～3時

場所：河内まちづくりセンター

河内総合出張所1階 ロビー

◎来所によるご相談以外にも、訪問相談も行っています。

高齢者支援センターささえりあ金峰

☎096-277-2588

▼行政相談

日時：5月22日（月）午後1時～3時

場所：河内まちづくりセンター

河内総合出張所3階 第2会議室

◎行政に関するもののほか、気軽にご相談ください。
（担当課：河内総合出張所 ☎096-276-1111）

※人権相談は、毎月第2・4水曜日

午後に西区役所で実施しています。

地域の情報を求めています。ふるってお寄せください！（河内まちづくりセンター：電話276-1111まで）

河内公民館主催講座「生きがい学級」に参加しませんか？

河内公民館では、教養講演会を「生きがい学級」と位置付けて、お申し込みの方々へ優先してご案内しています。楽しく、ためになり、仲間もできる素敵な講座です。「生きがい学級」で学んでみませんか？皆様のお申し込みをお待ちしています！



日 時：6/6（火）、7/8（土）、8/8（火）、9/2（土）、1/13（土）、2/4（日）、3/5（火）

【全7回】 午前10時～正午（予定）

※日時は予定です。変更になることがあります。詳細は後日申込者へ郵送します。

対 象：60歳以上の方 場 所：河内公民館多目的ホール（予定） 参加費：無料

内 容：体力測定や簡単筋トレ、古楽鑑賞、ピアノコンサート、映画鑑賞、

レクリエーション、教養講演会 など

申 込：5月17日（水）までに電話で申込 または 老人クラブ単位で申込



【開講式と第一回生きがい学級のお知らせ】

期 日：令和5年（2023年）6月6日（火）

内 容：「体力測定と筋力アップ体操」 講 師：熊本市文化スポーツ財団職員

【河内会場】※主に河内校区の方

時 間：午前10時～正午 場 所：河内公民館 多目的ホール

【芳野会場】※主に芳野校区の方

時 間：午後2時～4時 場 所：芳野コミュニティセンター 多目的ホール

準備物：運動ができる服装、室内用運動靴 費用：無料

※自分の現在の体力を知り、体力をアップする方法を学びます。数か月後にまた測定しますので、やる気をもって運動できますよ！



～「食」のボランティア大募集!!～

すこやかくまもと栄養セミナー
（食生活改善推進員養成講座）受講生大募集

「何かやりがいを見つけたい」「新たな仲間づくりをしたい」「自分や家族の健康を守りたい」そんな方に…。養成講座を受講して、食のボランティアとして地域で健康づくり活動を行う「食生活改善推進員」として活動してみませんか？

期 間：令和5年6月～12月まで（全6回）

①6月7日（水） ②7月5日（水） ③8月2日（水）

④9月6日（水） ⑤10月4日（水） ⑥12月6日（水）

※①②④⑥は9:00～12:00、③⑤は9:30～14:30

※都合が合わない回については、他の区での受講等も可能です。

場 所：西区役所 3階 健康センター 定 員：20人（先着順）

対 象：次の項目を全て満たす方 ・西区にお住まいの18歳以上の方

・6回の講義全てに参加ができる方 ・「食生活改善推進員」として地域で活動できる方



～養成講座ではこんなことを勉強します～

栄養の基礎知識、調理の基本、調理実習、生活習慣病、歯の健康、身体活動と運動 など

お申し込みは、電話で西区役所保健こども課 栄養士まで
TEL:096-329-1147



ご不明な点はお気軽に
お問い合わせください！

図書室から May

開室時間 午前9時30分～午後5時

美しく咲いていた公民館の桜の木も葉桜になり、季節の移り変わりを感じます。いよいよ新緑がきれいな時期です。外出のついでに図書室に足を運んでみられてはいかがですか？

図書館カードを作いませんか

本を借りる時は図書館カードが必要です。熊本市内にお住まいか、通勤通学であれば無料で作成でき、河内図書室だけでなく、市立図書館、他の公民館図書室、城南図書館、植木図書館、森都心プラザ図書館でも利用できます。（運転免許証・健康保険証・学生証のいずれかの提示が必要です。）

5月						
月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	○ はお休み			

こんな本はいかが!?

一年中で今が一番過ごしやすい季節です。家の片付け等にも、寒くもなく暑くもなく、もってこいの気候なのではないでしょうか。思い切って物の整理をしてみませんか？図書室には“断捨離”関連本が揃っています。読むだけでも「やる気」が湧いてきますよ！

河内公民館図書室にある雑誌を紹介します！

(文 芸) 文藝春秋、MOE、ラジオ深夜便

(婦 人) 婦人公論、大人のおしゃれ手帖、LEE、リンネル、クロワッサン、
&プレミアム、素敵なおの人、日経ウーマン、FUDGE (ファッジ)

(生 活) ESSE、LDK、ゆうゆう、暮らしの手帖、現代農業、オレンジページ、天然生活
クウネル、きょうの料理、きょうの料理ビギナーズ、きょうの健康、コードモエ
素敵にハンドメイド、やさいの時間、趣味の園芸、クーヨン、やさい畑

(時 事) 日経トレンディ

(レジャー) 熊日釣りタイム、ビーパル、ドゥーパ!、デイトナ

(総 合) PHPスペシャル、月刊公民館

(こども) ニコラ、ニコプチ

図書室では、たくさんの雑誌を揃えております。雑誌の貸出は、バックナンバーのみです。新刊は室内でご覧いただけます。「ふらっと立ち読みだけ」も大歓迎ですので、ぜひお立ち寄りください。

～新刊紹介～

【一 般】○るるぶ伊勢志摩' 24 JTBパブリッシング発行 (旅行)

○マンガでわかる! 幼児の子育てはじめてBOOK アベナオミ/著 (子育て)

○365日のベストおかず macaroni/著 (料理)

【児童書】○5回で折れるもっとたのしい! おりがみ4 いしかわまりこ/作 (折り紙)

○パンパンパンダのかぞえうた うしろよしあき/文 (絵本)

○大人も知らない? サバイバル防災事典 サバイバル防災研究会/編 (防災)

河内公民館からのお知らせ



5月募集の主催講座のご案内



※開催予定です。新型コロナウイルス感染症の状況等によって変更の可能性があります。



「歌って健康～童謡・懐メロを歌おう～」



新型コロナウイルス感染症拡大が落ち着いてきて、いろいろなことができるようになってきました。歌もそうですね。久しぶりに懐かしい歌を声を出して歌ってみませんか。歌を歌うとストレス発散になるとともに、幸せホルモンが分泌され、心と体、両方の健康に効果があると言われています。今回は、公民館や学校などで音楽を指導しておられる名川親子先生に童謡と懐メロをピアノで弾いていただきます。ピアノ伴奏に合わせて、みんなで楽しく歌いましょう♪

期日：5月16日・30日・6月13日・27日（火・全4回）

時間：午前10時～11時半

対象：どなたでも 30人程度

参加費：無料

場所：河内公民館多目的ホール

申込：5月6日（土）から電話で申込（先着順）



「河内を歩く②～拝ヶ石巨石群～」



「河内を歩く」シリーズ第二弾は、拝ヶ石アドバイザーの内田勝也さんに案内していただき、拝ヶ石巨石群を訪れます。ですが、今回は動画配信です。5月末から6月初めの正午頃、巨石群で囲まれた空間の中に三角の光が現れます。神秘的な瞬間です。まずは動画で学習して、天気が良い日に実際に行ってみませんか。

期日：5月20日（土）～6月20日（火） 対象：どなたでも 参加費：無料

申込：6月13日（火）まで電話で申込（YouTubeのアドレスをお知らせします）



「家族で農業体験～サツマイモを育てよう～」

今年度は「サツマイモ」を育てます。講師は、河内校区まちづくり委員会会長の上村貞夫さんです。途中で草取りや天地返しも行います。家族で育てて収穫したサツマイモの味は絶品ですよ！楽しい思い出を作りませんか？

期日：5月21日・8月20日・11月19日（日・全3回）

時間：午前10時～正午

対象：どなたでも（家族）8組

参加費：1組1,000円

場所：河内公民館体験農場

申込：5月9日（火）まで電話で申込（抽選）



子育てサークルかわち（5月）

【内容】親子ビクス（親と子のふれあい・エアロビクス）

◆期日 5月18日（木）午前10時～ ◆対象 乳幼児と保護者7組程度（先着順）

◆講師 稲田奈緒子さん（ダンス講師・こども音楽教室芳野アミューズ主宰） ◆参加費 無料

◆申込 5月10日（水）までに地域の主任児童員、河内公民館まで

共催：河内芳野校区民生委員児童委員協議会・河内公民館

協力：西区保健子ども課



申込・お問い合わせは河内公民館【電話 276-0133】まで。



「東洋医学とセルフケア（お灸）」

昨年度、「お灸を学ぼう」という主催講座を開きまして、大好評でした。「もっと学びたい」「東洋医学についても学びたい」というお声を聞きまして、この講座が誕生しました！御幸病院統合医療センター主任の山内晶子先生から、お灸を中心に、東洋医学について学びます。興味深く、ためになり、心身共に良い講座ですよ。

日時：5月27日・6月24日・7月22日・8月26日・9月30日・10月28日
(土・全6回) 午後1時～3時半

対象：18歳以上の方（高校生不可）15人 参加費：1回500円

場所：河内公民館多目的ホール 申込：5月6日（土）から電話で申込（先着順）



「腰痛肩こり解消ストレッチ」



こちらも昨年度大人気だった講座です。KUMAMOTO腰痛・肩こりケアセンター院長の豊原行男さんが、ストレッチを中心に腰痛肩こり防止体操や正しい姿勢、歩き方を教えてくださいます。個別の相談にも快く対応していただきます。毎週6回、集中して学び、体のゆがみを整えましょう。

期日：5月26日・6月2日・9日・16日・23日・30日（金・全6回）

時間：午後3時～4時 対象：18歳以上の方（高校生不可）15人 参加費：無料

場所：河内公民館多目的ホール 申込：5月6日（土）から電話で申込（先着順）



今年度も実施します！「オンラインでつながろう」

各会場をオンラインでつないで、一緒に活動しています。ためになる情報や健康体操で、頭と体を楽しく動かして、ますます元気！毎月実施しています。皆様に喜んでいただけるように様々な内容を集めていますので、ぜひご参加ください。地域の活動にもいかがですか。

期 日：5/25・6/22・7/27・8/24・9/28・10/26・11/30・
12/28・1/25・2/22・3/28 ※第4木曜日、11月のみ第5木曜日

時 間：午前10時～11時15分（途中休憩10分）

場 所：①河内公民館多目的ホール ②芳野コミュニティセンター多目的ホール
③自宅等、zoomが使用できる場所

内 容：【前半】河内元気体操（オリジナル体操です！）、河内の地誌
季節の歌を歌おう、手話ミニ講座 など

【後半】みんなで健康体操（毎月講師が変わります）

対 象：どなたでも 準備物：動きやすい服装、飲み物、タオル 参加費：なし

申 込：「〇月のオンラインに参加したい。」と公民館へお電話ください。

～5月のオンライン～

5月25日（木）【前半】午前10時～河内の地誌・季節の歌を歌おう 等

【後半】午前10時40分～河内元気体操

（講師：みかんの丘職員さん）



申込・お問い合わせは河内公民館【電話 276-0133】まで。