

☆西区金峰山エリアまちづくり事業開催！☆

『“ホタルまつり2019”』が開催されました。

6月1日(土)午後6時から、「金峰森の駅みちくさ館」において「ホタルまつり2019」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、会場は多くの人で溢れオープニングではくまモンのステージなどもあり、子どもたちは大喜びでした。続いて、地元の保育園児・小学生の発表などに参加者からは盛大な拍手と歓声が上がっていました。地元おもてなし隊による先着800名にだご汁の無料配布もあり、地元郷土料理に皆さん舌鼓をうっておられました。また、みちくさ館裏手の河内川ではホタルの舞いに子どもたちの歓声が上がっていました。



☆☆第6回河内まちおこし・ふれあいゴルフ大会開催される。☆☆

6月6日(木) あつまるレークカントリークラブにおいて、河内創生未来の会(下田幸成代表)主催による「河内まちおこし・ふれあいゴルフ大会」が開催されました。

この大会は、参加者相互の親睦と融和、並びに体力づくりと健康増進を図り地域振興に寄与することを目的に開催されました。

大会には119名の参加をいただき、チャリティーホールを設置し益金は、地域活性化等に寄付される予定です。参加者の皆様、ご協力ありがとうございました。

大会の結果は次のとおりです。

☆優勝 出野幸浩様 2位 奥村夏生様 3位 谷口武海様

☆グロス優勝 清田高士様



大会運営スタッフのみなさま

芳野校区スポーツ大会！

5月26日(日)絶好のスポーツ日和のなか、第15回芳野校区スポーツ大会(芳野校区体育協会主催)が開催されました。芳野小・中学校、芳野コミュニティセンターで、ビーチバレー・グランドゴルフ・囲碁ボールがあり、熱戦が繰り広げられました。児童から高齢の方まで多くの参加があり元氣一杯頑張っておられました。

☆☆大会結果☆☆

優勝 岳地区 2位 野出地区 3位 北部地区



河内校区ファミリースポーツ大会！

5月26日(日)河内校区では2019年度河内校区市民の集いファミリースポーツ大会(河内校区体育協会主催)が白浜農村広場で開催されました。26チームの参加があり、みなさん、さわやかな汗を流し親睦を深めておられました。

☆☆大会結果(グランドゴルフ)☆☆

優勝 友和会(白浜) 準優勝 川越チーム(塩屋) 3位 尾跡Aチーム(尾跡) 4位 西友会(西区) 5位 中川内オレンジ会B(中川内)



河内公民館からのお知らせ

7月募集・開催の主催講座のご案内



講座名	内容	日時・場所	対象者・参加費	申込方法
初めての 男性料理教室	初めての方でも安心して参加できる基本を学ぶ料理教室です。	7/23・ 8/6・8/20 (火・全3回) 10時～12時半 調理室	男性 20人 3回分の材料費 2,000円 (初回に徴収)	 7月5日(金) 午前9時から 電話か窓口で 受付 (先着順)
夏休み 応援企画① 親子で 和紙灯籠を 作ろう	一昨年のかわち夏祭りを飾ったものと同じ和紙灯籠を作ります。しばらくは公民館に飾りますが、その後は家に飾っても素敵ですよ！	8/4(日) 10時～正午 多目的ホール	幼児～小学生と 保護者 30組 無料	
夏休み 応援企画② 夏休み課題の 習字を 書こう	夏休み課題の習字の書き方を専門の先生に教えていただきます！	8/7(水) 19時～20時半 大会議室C	小学生と保護者 15組 無料	
夏休み 応援企画③ 夏休み課題の ポスターを 描こう	夏休み課題のポスターを専門の先生に教えていただきながら完成させましょう！	8/10・11 (土日・全2回) 10時～正午 大会議室C	小学生 16人 画用紙代 50円	
親子ビクス 	保護者と子どもさんのスキンシップと簡単な運動でリフレッシュ！「子育てサークルかわち」との共催事業です。	7/18 (木) 10時～11時半 多目的ホール	5ヶ月～2歳半 までの乳幼児と 保護者 10組 無料	当日 直接会場へ お越しください。 
河内公民館 サポーター	河内公民館周辺の除草作業や花の手入れなどを約1時間します。一緒に活動してくださる方を募集しています。	7/25(木) 9時半～ 10時半 正面玄関集合	どなたでも (作業ができる 服装でお越し ください) 定員なし 無料	

～教養講演会のご案内～

つづくしげき

演題：「都竹茂樹先生のカラダ引き締め4秒筋トレ」

つづく しげき

講師：都竹 茂樹 さん（熊本大学政策創造研究教育センター教授）

期日：令和元年7月4日(木) 午前10時半～正午

場所：河内公民館多目的ホール 参加費：無料

申込：当日直接会場へお越しください。



病気になるための運動・食事プログラムの開発・普及に取り組んでおられる今人気の先生です。

図書室から



開室時間 午前9時30分～午後5時

南風が青葉をゆらしませす。アジサイやクチナシの花もたくさん見られる季節です。梅雨の時期は外出が大変ですが、農家にとっては恵みの雨です。雨音を聴きながら、本を読むのもいいものです。梅雨が明けると、いよいよ夏がスタートです。

「翌朝 きらきら雨上がり 立ちのぼる 土の香り
足元くすぐる 伸びた草 ふくらむのは 夏への想い」
(川浦良枝「しばわんこの今日は佳き日」より引用)



和のこころシリーズの中の一冊で、
ほっこりした気持ちに浸れる大人の絵本です。

河内総合出張所の返却ボックスについて

河内総合出張所内に設置していましたが返却ボックスを7月いっぱいまで撤去します。8月からの返却ボックスは河内公民館1か所のみとなりますので、ご注意ください。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。なお、公民館の返却ボックスは、24時間いつでも利用できます。☆休館日などは、返却処理に時間がかかる場合がありますので、お気をつけください。

～わくわくおはなし会のご案内～

今年もおはなし会をしたいと思います。

河内公民館職員による、手作りのおはなし会です。
楽しいお話や手遊び等、準備してお待ちしています！

期日：6月29日(土)

時間：午前11時～11時半

場所：小会議室

申込：当日直接会場へお越しください。

※7月は21日(日)に行う予定です(〇)



7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	〇はお休み			



『芳野コミュニティセンター運営協議会』が開催されました。

6月7日(金)、芳野コミセンにおいて、『芳野コミュニティセンター運営協議会』が開催されました。運営協議会は、市長の諮問に応じセンターの運営管理について協議するため、市長から委嘱された15名(町内自治会長、学校長、PTA代表者、各利用団体の代表者、公募委員)の委員で構成され、センターの運営計画や使用の普及に関するについて審議していただくこととなっています。今年度は役員改選の年で新運営協議会会長に芳野校区第1町内の今村秀寿自治会長が選任され、協議会の運営について全員で協力していくことを確認されました。また、運営協議会終了後、「芳野コミュニティ活動推進協議会」も開催され、今年度の事業として「ふれあい伝承行事」、「ふれあいシルバー講演会」、「芳野コミセン祭り」を開催することが承認されました。



甘くみないで！熱中症

【質問1】熱中症って、体の中がどうなっているの？

【答え】脳、心臓、腎臓、肺、肝臓など内臓の温度が上昇しているため正常に働けなくなっている状態です。自覚症状として、めまい、気分不良、嘔吐、頭痛、しびれなどがあります。

【質問2】どうして、内臓の温度が上がるの？

【答え】人の体は、体温が上がると汗をだすことで体内の熱も一緒に逃がします。汗は、血液から作られるため、十分な血液の量が必要です。水分が十分とれず血液量が減ったままだと、熱を逃がしてくれる汗も十分に作れないため、体内に熱がこもり、内臓の温度も上昇します。重症になると死亡することもあります。

【質問3】特に症状がなくても水分は必要ですか

【答え】症状がなくても、軽い脱水状態を繰り返すことで、内臓の負担が大きくなり徐々に悪くなっていき、慢性腎臓病など慢性的な病気を発症することもあります。女性は、トイレを控えるために水分量を減らす傾向があり特に注意が必要です。

【質問4】上手な水分のとり方を教えてください

- 【答え】①動き出す前に水分を飲んでおくこと
②食物中の水分も必要です。朝食は必ず食べること
③農作業など大量に汗をかくときは、20～30分おきに塩分入りの水分をコップ1杯程度飲みます

【質問5】糖尿病なのですが、どのような飲み物がいいのでしょうか

- 【答え】糖分を含まない簡単「塩レモン水」の紹介をします
①水1リットルに塩小さじ1/3程度(約2g)を入れて混ぜる
②レモン汁(市販購入可)で香りつけをして完成
③ペットボトルに数本作り、冷凍しておくとう便利です

西区保健子ども課
329-1147

今月の行事・お知らせ

一般献血のお願い(400ml)

日時 令和元年 7月31日(水)
午前9時30分～11時15分 午後0時30分～4時
場所 河内漁業協同組合 駐車場
400ml採血基準(男女とも体重50kg以上の方)
○男性17歳～69歳までの健康な方なら献血できます。
☆女性18歳～69歳までの健康な方なら献血できます。
(ただし、男女ともに65歳以上の方は、60歳～64歳までに1回以上献血をされた方に限り、69歳までできます。)

☆血液が不足しております。

☆多数の皆様の献血をお願いします。

熊本県赤十字血液センター 献血推進課384-6725
問合せ先 河内総合出張所 健康福祉班 276-1111



一現在受付中一

「第61回金婚夫婦表彰」

対象 昭和44年1月1日から12月31日までの間に婚姻を届けられご夫婦とも存命の方
受付 戸籍謄本(抄本)を添えて、6月3日(月)～7月12日(金)までに河内まちづくりセンター 河内総合出張所または芳野分室へ

主催 熊本日日新聞社
問合せ先 河内まちづくりセンター
河内総合出張所 健康福祉班
Tel 276-1111
芳野分室
Tel 277-2001



▼高齢者総合相談窓口 (利用料は無料です)

日時 7月23日(火) 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、訪問による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
(熊本市西4地域包括支援センター) 電話 277-2588
(担当課: 高齢介護福祉課)

▼行政相談

7月22日(月) 午後1時～3時
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、なんでも、お気軽にご相談下さい。担当課: 河内総合出張所
276-1111 ※人権相談は、毎月第2・4水曜日午後1時に西区役所で実施しています。

地域情報などは河内まちづくりセンターまでお知らせください。