

4
月号

まちづくり情報誌 かわち

だより 第237号

令和元年 熊本市配布文書第3号

編集 河内まちづくりセンター

〒861-5347 熊本市西区河内町船津2069-5

Tel 276-1111 / Fax 276-1108

第4回西区金峰山エリアまちづくり事業実行委員会が開催されました

西区金峰山エリアまちづくり事業実行委員会（吉村史伸会長）は、2月21日に第4回実行委員会を開催し、令和元年度事業報告及び決算報告並びに令和2年度事業計画案が了承されました。

本年度は、婚活イベント「Loview活出会いゆめカフェ」、「ホテルまつり」、「ふるさと学びの会」、「河内芳野ゆめカフェ」、「おれんじしょっぱ城彩苑」、「オレンジウォークin河内」と事業を実施しました。金峰山エリア（河内芳野校区）の魅力を町外に十分発信することができ、また将来の河内芳野を担う子どもたちに対して、地域の良さを伝えました。

令和2年度も、引き続き金峰山エリアの魅力発信と、将来の河内芳野を担う人材育成のための人づくり事業を行っていきます。



図書室から4月

図書室休室のため、皆様には大変お迷惑をおかけしております。

リサイクル図書配布は、新たな実施日が決まり次第お知らせいたします。

～休室の間のQ & A～

Q 本の返却はできますか？

A 公民館玄関前にある返却ボックスに返却することができます。

Q 本の予約はできますか？

A 2月29日以降、できません。

Q 休館中に返却日が来るが、必ず返却したほうがいいですか？

A 開館日が決まり次第、熊本市立図書館ホームページ等で返却日をお知らせする予定です。

Q 電子図書館は利用できますか？

A 利用できます。（利用方法は2ページをご覧ください）

他にお問い合わせがありましたら、河内公民館図書室へお電話をお願いします。



河内公民館HPでもかわちだよりはご覧いただけます。

河内公民館からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、河内公民館（図書室を含む）は3月2日（月）から当面の間、休館することになりました。再開の期日は未定です。皆様には大変ご迷惑をおかけして申し訳ありません。公民館再開の期日決定や講座の変更等があった場合は防災放送等でお知らせします。

※休館中は、部屋の利用はできませんが、窓口や電話での申込・相談、印刷等は行っております。



3・4月募集の主催講座のご案内



この記事は予定です。感染症の拡大状況次第では、日程等が延期または中止になる可能性があります。

講座名	日時	対象者・場所・参加費	申込方法(電話・窓口)
プロに学ぶ ゴルフ	4/12～5/17 (日・全5回) 午後7時～9時	20歳以上の方15人 オレンジゴルフ場 ゴルフ場使用料1回1,280円	3月11日(水) 午前9時から (先着順)
手作りおもちゃ (子育てサークルかわち)	4/16(木) 午前10時～ 11時半	乳幼児と保護者 河内公民館 大会議室D 無料	当日直接会場へ お越しください
親子でタケノコ 掘り体験	4/25(土) 午前10時～正午	小学生と保護者15組 内田一臣さんの山(東門寺) 1人500円	3月21日(土) 午前9時から (先着順)
春の河内散策と 山菜試食会	5/2(土) 午前10時～正午	小学生以上15人(中学生以下保護者同伴) みちくさ館 1人300円	4月4日(土) 午前9時から (先着順)
おいしいみかん 調査隊	5/10・7/26・11/15 (日・全3回) 午前10時～正午	小学生以上20人(中学生以下保護者同伴) 河内公民館・上村英哉さんのみかん畑 無料	4月11日(土) 午前9時から (先着順)

電子図書館で本を借りてみませんか？

365日、お手持ちのパソコン、タブレット、スマートフォンからご利用いただけます。文字拡大、文字色の反転、音声読み上げ等の機能があり、人気小説や実用本その他、子ども向けの絵本や図鑑などが用意してあります。この機会に、電子図書館を利用してみませんか？

(利用できる方)

熊本市に居住または通勤、通学されている方で、市立図書館に利用登録されている方。

(利用方法)

①市立図書室ホームページから「電子図書館」をクリック。

②電子図書館にログイン

③お好きな電子書籍を検索して借りることができます。

(貸出点数) 3点まで

(貸出期間) 2週間以内 ※貸出期間満了後は自動的に返却されます。



講座の受付は河内公民館【電話 276-0133】まで。

令和2年度 熊本市河内公民館自主講座生募集案内

楽しく学び、元気に笑う！『仲間と学ぶ喜び・生きがい作り』一緒に始めましょう！

令和元年度の学習発表会が開催できずに残念でしたので、令和2年度はその分も盛り上げていきましょう！今回は電話申込もOKです。初めての方も気楽に参加してみませんか？皆さんの申し込みをお待ちしております。（開講式・講座開始日は未定です。分かり次第お知らせします。）

講座名（講師名）（定員）	学 習 内 容	学習日・時間
フラハイビスカス （義間さちこ先生）⑮	ゆるやかな有酸素運動で筋力をつけ、しなやかな手足の動きで若々しい「頭」と「体」を作ります。「いつまでも元気！」を合言葉に楽しく和気あいあいと練習をしています。	第1・3木曜 13:30～15:30
3B体操 （池田公子先生）⑮	運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して楽しんでもらえます。3B用具を使うことにより、関節の可動域が広がり、脳トレにもなっています。仲間とのおしゃべり、楽しいですよ！	第2・4水曜 19:30～21:30
ピンポンやろう会 （本田一義先生）⑳	ピンポンと仲間との楽しいおしゃべりで、体と心をリフレッシュ！健康の維持・促進を目的として活動しています。初心者大歓迎！気軽にピンポンを楽しんでみませんか？	第2・4日曜 9:00～12:00
アンチエイジングヨガ （吉岡舞子先生）⑫	ゆがみ改善、体力UP！健康とダイエットのための、エクササイズ（ヨガ）です。自分の身体としっかり向き合うことができ、楽しく、心身共に癒される時間を過ごすことができます。	第1・3水曜 10:00～11:00
大正琴 （入部晴子先生）⑮	教科書を基本に、初級から始めて、それぞれの進路にそって進めていきます。歌次第でソプラノ、アルト、バスの3パートに分かれて練習もしています。大正琴の音色に癒されますよ。	第1・3水曜 19:30～21:30
実用書道 （川原緑苑先生）㉔	のし書きや実用書から、仮名やペン字、条幅など個人の希望に合わせて、幅広く学んでいます。先生の優しく丁寧なご指導と気楽に自分のペースで参加できるので長く続けられます。	第2・4水曜 19:30～21:30
身体改善体操 （高戸里美先生）㉔	呼吸の仕方から、生活動作での身体の使い方、リンパケア、ストレッチ、簡単な筋力トレなど、いろいろな要素を取り入れた幕の内弁当のような体操です。身体がスッパリして良く眠れます。	第1・3金曜 19:30～21:30

受付方法

現在、申込受付中です。（定員になるまで受け付けます。）
申込書に必要事項を記入し、事務室へ提出してください。
※申込時間 9:00～21:00（但し、月曜日はお休みです）
※代理申込も可・先着順です。



なお、今回の申込みについては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、電話での申込みも受け付けることになりましたのでお知らせいたします。

受講資格 原則として、熊本市内にお住まいか、勤務又は活動している方。

※定員に満たない場合はこの限りではありません。

受講料 有料です。（講師謝礼金＋部屋使用料）÷講座生の数で算出し、講座毎に異なります。

自治会 講座生の自治会活動促進のため全員「河内市民学級自治会」に加入していただきます。（会費500円）



犬の登録と狂犬病予防注射をしましょう

下記の日程で実施します。

○ 対象 生後91日以上の子犬 ○ 予防接種費用 1頭3,200円(※今年度から変更となっていますので、ご注意ください。登録を済ませていない場合は、登録手数料1頭3,000円が別に必要です。)

4月17日(金)	4月21日(火)	
10:00~10:20 横山公民館(河内町大多尾)	10:20~10:50 塩屋公民館(河内町河内)	注1 事故防止のため、犬には首輪とリードをつけ、短く持ち必ず犬を制御できる人が連れてきてください。犬が暴れたり飼い主が制御できない場合は、接種できないことがあります。 注2 犬の健康に不安がある方は、会場にいる獣医師へ事前に申し出てください。 注3 集合注射で狂犬病予防注射をしない場合は、より安全で衛生的な動物病院で接種を受けてください。4月から6月までの間に受けましょう。※注射料金は、各動物病院で異なりますので事前に動物病院にお尋ねください。 注4 市外の動物病院で受けさせる方は、注射済票がもらえない場合がありますのでご注意ください。詳しくは事前に動物愛護センターにご確認ください。 動物愛護センター380-2153
10:40~11:00 大多尾公民館(河内町大多尾)	11:10~11:50 河内まちづくりセンター	
11:20~11:40 野出公民館(河内町野出)	13:00~13:20 尾跡公民館(河内町船津)	
12:00~12:30 岳本村公民館(河内町岳)	13:40~14:00 白浜公民館(河内町白浜)	

うつ病のこと、知っていますか

うつ病は、誰でもかかる可能性がある病気です。過度なストレスが原因となって、うつ病になってしまうこともあります。しかし、「ところが弱いから」「努力不足である」「気持ちの持ちようで克服できる」と誤解されてしまったり、病状に悩んでいても病気であると気づけなかったり、医療機関を受診しづらかったりといった現状があります。うつ病は「脳内の神経伝達物質の働きが低下して活力不足となり、ゆううつな気分に見舞われる状態」です。早めの相談・治療と休養が重要です。

【うつ病の症状：こころにあらわれる主な症状】

- ・気分の落ち込み(悲しい、ゆううつ)・意欲の低下(何をしても楽しくない、人に会いたくない)
- ・あせりや罪悪感(自分を責める、イライラする)・思考力の低下(集中できない、決められない)
- ・死への思い(自分には価値がないと思う、孤独感、死にたいと思う)

【うつ病の症状：からだにあらわれる主な症状】

- ・疲れやすさ(元気が出ない、体が重い)・睡眠(寝つきが悪い、朝早く目覚める、過眠)
- ・食欲(食欲がわかない、おいしくない、過食)・痛み(頭がいたい、胸の痛み、肩がこる)
- ・胃腸系(便秘や下痢、胃の痛み)・ホルモン系(生理が不順、性欲が落ちる)
- ・その他(夕方より朝の方が気分・体調が悪い、動悸・息切れ、発汗など)

【主な相談窓口】

- 熊本市こころの健康センター 362-8100 (電話相談、来所相談は予約制)
- 熊本いのちの電話 353-4343 (電話相談 24時間 年中無休)
- 熊本県精神科救急情報センター385-9939
(電話相談 平日夜間17時~翌日9時 休日9時~翌日9時 かかりつけ医優先)

今月の行事・お知らせ

▼高齢者総合相談窓口 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合があります(利用料は無料です)

日時 4月28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 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止する場合があります

日時 4月21日(火)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

行政に関するその他、なんでもお気軽にご相談下さい。担当課:河内総合出張所

※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。

地域情報は河内まちづくりセンターまでお知らせください。