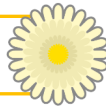


河内で数十年に一度の花が見られます！！



皆さんはリュウゼツラン（竜舌蘭）という植物をご存じですか？北アメリカ南西部からメキシコが原産地で、100年に一度、巨大な花茎（かけい）を伸ばして花を咲かせるといわれ、英語では「センチュリー・プラント（Century plant）」と呼ばれています。実際には熱帯地域では10～20年、日本では30年～50年で開花し、地面近くで広がる葉にはアロエのような棘があり、お酒のテキーラの原料にもなる植物です。この度、河内老人福祉センターの敷地にあるリュウゼツランが開花しそうだとの情報をいただき、早速現地に行ってみました。すると数メートルにはなろうかという茎が空に向かって力強く伸び、先にはたくさんのつぼみが膨らんでいました。所長の重田さんのお話では、今まで何も変化がなかったが、ここ数週間で急に茎が伸びてきたそうです。写真を撮って、熊本市動植物園に送り確認をお願いしたところ、「画像で見る限り、アオノリュウゼツラン（青の竜舌蘭）と思われる。昔は学校の敷地などに多くあったが、葉に棘があることから、安全のため多くは撤去され、最近では数が減っており、あまり見られなくなった。」とのことでした。



（河内老人福祉センター裏の竜舌蘭）



（膨らみはじめたつぼみ部分：6/8撮影）



確かにそういわれてみれば、昔学校でアロエのような植物があったのを見たような気がします…。アオノリュウゼツランは開花の2カ月前頃には花茎を伸ばしはじめ、5メートル以上にまで成長。薄黄緑色の花を咲かせ、花の中央からは黄色のおしべを伸ばすそうです。しかし、花が終わると栄養をすべて使い果たし枯れてしまい、その前に子株を根元近くに作り子孫を残すそう。数十年も栄養を蓄えてようやく開花したので枯れてしまうなんて、何だか寂しい気もしますが、それでも人生に一度見られるかどうかの貴重な花。是非この貴重で迫力のある花を現地に行って実際に見てみてください！このリュウゼツランが見られる河内老人福祉センターでは、市内在住の60歳以上の方は100円で温泉に入浴でき、無料でカラオケも楽しめます！この機会に温泉に入って、数十年に一度の花を眺めて見るのもいいのではないのでしょうか。

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



芳野コミュニティセンター管理業務 会計年度任用職員募集!!

- 業務内容 コミュニティセンター利用者の管理、指導及び施設の管理、清掃、屋外整備等
※土、日、祝日、夜間勤務及び屋外での草刈り、清掃、樹木整備等の作業があります。
 - 募集人数 1名
 - 応募資格 ①職務の遂行に必要な知識及び技能を有していること。
②心身ともに健全で、意欲を持って職務を遂行すると認められること。
③その他
 - 勤務条件 (任用期間) 令和2年8月1日～令和3年3月31日※勤務実績等により、年度更新する場合もあり。
(勤務時間) 原則8:30～22:00のうち指定する時間 1週間28時間45分
 - 報酬 月額 115,222円～128,354円 (職務経験による) 期末手当 6月・12月
※年次有給休暇、厚生年金・健康保険・雇用保険有り
※通勤費用相当額 (要件を満たす場合) 支給
 - 応募方法 募集期間の土・日・祝日を除く午前9時～午後5時までに、履歴書(写真貼付)を芳野コミュニティセンターへ持参か郵送。(7月8日(水)必着)
詳しくは、熊本市のホームページをご覧ください。
- 【問合せ先】 熊本市芳野コミュニティセンター(芳野分室)
〒861-5343 熊本市西区河内町野出1410番地 電話096-277-2001
★応募される方は、6月25日(木)～7月8日(水)の期間に芳野分室までお申し込みください。



～河内校区自治連合会 吉村史伸会長の退任に伴い感謝状贈呈が行われました～

河内校区自治協会会長や河内校区連合会会長などを兼任され、河内の地域活性化に貢献されてこられた吉村史伸様に対し、この度、その功績に感謝の意を表し、河内校区自治協議会(下田 幸成会長)より感謝状が贈呈されました。吉村様は平成25年から7年間、校区自治協会会長等を務めていただき、多岐にわたり河内校区のまちづくりにご尽力いただきました。本当にお疲れさまでした。

河内公民館からのお知らせ



7月募集の主催講座のご案内



講座名	日時	対象者・場所・参加費	申込方法(電話・窓口)
おいしいみかん調査隊	7/26・11/15 (日・全2回) 午前10時～ 正午	小学生以上(中学生以下保護者同伴) 15人 上村英哉さんのみかん畑 無料	7月5日(日) 午前9時から (先着順)

河内公民館自主講座 ～一緒に楽しみませんか～

公民館の再開に伴い、自主講座も「実用書道」「大正琴」が開講しました。他の講座も準備が整い次第、開講する予定です。新しい生活様式の中に新しい学びも取り入れてみませんか？初心者にあった内容ですので、初めての方でも安心して始められます。お一人でも大丈夫！楽しい仲間ができますよ。お問い合わせもお気軽にどうぞ♪

☆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。人数が多いほど受講料も安くなります。

☆申込方法 河内公民館へお電話または来館してお申し込みください。(代理も可)

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いただけます。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) ⑳	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) ⑳	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、いろんな要素を取り入れた幕の内弁当のような体操です。身体がスッキリして良く眠れます。	第1・3金曜 19:30～21:30

講座の受付は河内公民館【電話 276-0133】まで。



図書室から 7月

初夏の南風が青葉を揺らします。この季節、外ではアジサイやクちなシの花が綺麗です。

熊本も梅雨に入りました。うっとうしい日々が続きますが、農作物や果樹にとっては恵の雨です。この時期、皆様もどうぞ体調に気を付けてお過ごしください。(お知らせ)

6月からは通常通り開室していますが、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、マスク着用、健康チェックシートの記入、入退室時の手指消毒をお願いするとともに、図書室での滞在時間を30分までとさせていただきます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。

今年も夏休みの読書感想画・感想文コンクールの課題図書、指定図書が入荷しています。小・中・高校生の皆さん、実際に手に取って読んでみて、選ばれてはいかがですか？

開室時間 午前9時30分～午後5時

7月 ○ はお休み						
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		

新刊案内 ※紹介は一部です。毎週新しい本が入ってきています。

- 一般
- ・「50代からのLINE入門」 著/ソーシャルネットワークキングサービス (実用書)
 - ・「1分舌そうじ 健康寿命を延ばす！」 著/精田紀代美 (健康)
 - ・「神レンチン あなたにやさしい電子レンジレシピ」 著/可瀬瑠菜 (料理)
 - ・「まだ温かい鍋を抱いておやすみ」 著/彩瀬まる (小説)
- 児童
- ・こぶたのブーちゃん 著/さとうあや (絵本)
 - ・イケてる！ろくろ首！！ 著/丘紫真璃 (児童書)
 - ・もりのかばんやさん 著/ふくざわゆみこ (絵本)
 - ・ゆるゆるサメ図鑑 著/和音 (図鑑)



分かるかな？「河内の方言」

方言は日々の暮らしの中での言葉です。代々使われてきた河内の宝の一つである方言をクイズにして紹介します。

今月は「う」「え」から始まる方言です。答えは来月号でお知らせします。さあ、いくつつ分かるかな？家族で考えてみても面白いですね！

- ① ううごつ
- ② うしつる
- ③ うすぬっか
- ④ うつつちよく
- ⑤ うろたゆる
- ⑥ ええこれえ
- ⑦ ええささ
- ⑧ えがが
- ⑨ えんち
- ⑩ えんえん

6月号の答え

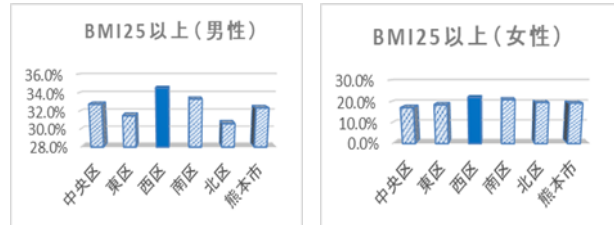
- ① あいきする (競争する)
- ② あぐっちゃく (口を開ける)
- ③ あせがる (急ぐ・いらだつ)
- ④ あばかん (たくさん)
- ⑤ あゆる (落ちる) 図汚れがあゆる
- ⑥ いいごつ (文句)
- ⑦ いじい (ことのほか)
- ⑧ いとしごろ (悪ごろ)
- ⑨ いっどきまくり (何もかも一緒に)
- ⑩ いみやましか (厚かましい)

「河内付近の方言」 (河内町文芸協会) より



体重増加と尿たんぱく

あなたは20歳のころから何kg体重が増えましたか？
 国保特定健診の結果から、西区は他区に比べて肥満の割合が最も高い状況です。
 さらに、自粛による「コロナ太り」も懸念されています。
 ※BMIは肥満度を表し、25以上は肥満です



【H30年国保特定健診結果より】

体重が増えるとどんな影響が出るのでしょうか。

- ① 血液の量が増える。
 - ② インスリンが効きにくくなって血糖値が高くなる。
 - ③ 血液中のコレステロールが高くなり、血管が固くなる（動脈硬化）と血圧が高くなる。
- これらの変化はすべて、全身の血管に影響を与え、腎臓にも悪影響を及ぼします。

～尿たんぱくは腎臓からのSOS～

尿たんぱくは健康診査で調べることができます。尿たんぱくは（-）が正常です。尿たんぱくが（+）または（++）となっている場合、腎臓に負担がかかっている可能性があります。腎臓への負担を放っておくと、二度と元には戻らなくなってしまいます。

～腎臓に負担をかけない生活をしよう～

体重が増えると腎臓に負担がかかり、尿たんぱくが出る場合があります。腎臓に負担をかけないためにも体重が増えすぎないようにしましょう。

- ① 1日3食規則的に。まとめ食いやドカ食いはやめましょう。
- ② 食物繊維が多く含まれる食品を最初に食べましょう。血糖値の上昇を抑え、よく噛んで食べることで満腹感を感じやすくなります。
- ③ アルコールは適量を。日本酒なら1日1合、ビールなら500mlまでとし、週に2回程度の休肝日をつくりましょう。
- ④ ジュースやスポーツドリンクは砂糖が多く含まれています。毎日飲むのはやめましょう。



～自分の腎臓の状態を知ろう～

年に1回は健康診査を受けましょう。職場での健康診断や国民健康保険加入の方は特定健診を受けることができます。尿たんぱくが（+）や（++）になっている場合、必ず精密検査を受けましょう。

※毎年6月に実施していました集団健診は新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となりました。日程が確定次第お知らせいたします。
 【問合せ先】 西区保健子ども課 ☎096-329-1147

今月の行事・お知らせ

▼一般献血のお願い(400ml)

日時：令和2年7月30日(木)
 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。多数の皆様へ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

▼「第62回金婚夫婦表彰」受付中

対象：昭和45年1月1日から12月31日までの間に婚姻を届けられ、ご夫婦ともご存命の方
 受付期間：令和2年6月1日(月)～7月10日(金)
 受付方法：新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度に限り、原則高齢福祉課で郵送受付。本人又は代理人がはがきに夫婦の氏名(ふりがな)、年齢、婚姻年月日、現住所、連絡先を記入し、高齢福祉課へ郵送ください。
 〈送付先〉〒860-8601(専用番号のため住所不要)
 熊本市役所 高齢福祉課 金婚夫婦表彰係
 ※窓口にお持ちになる場合は、本人又は代理人が窓口で「該当者名簿」に記入し提出ください。
 (戸籍謄本(抄本)の確認不要)

主催：熊本日日新聞社
 問合せ先 河内総合出張所 健康福祉班 ☎276-1111
 芳野分室 ☎277-2001

▼ボタン型電池・充電電池収集のお知らせ

これまで収集対象外だった「ボタン型電池」「充電電池」を、7月からは「特定品目」として収集できるようになりました。
 「乾電池」「ボタン型電池」「充電電池」は、「電池類」として透明袋か半透明袋にまとめて「特定品目」の収集日に出してください。
 ※電池の種類ごとに袋に分ける必要はありません。
 ※回収協力店(家電量販店等)での店頭回収も引き続き実施します。
 ※植木地区の方は、これまで同様月2回の「資源ごみ」の日に出してください。
 「特定品目」に関する詳細やその他ごみの出し方等についてはごみカレンダーを確認ください。
 (担当課：廃棄物計画課 ☎328-2359)

▼高齢者総合相談窓口 (利用料は無料です)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止する場合があります
 日時：7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(熊本市西4地或包括支援センター)
 (担当課：高齢介護福祉課 電話277-2588)

商工会からのお知らせ

▼精霊流し(海あかり)の中止について

毎年8月16日に開催している「精霊流し」については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止となりました。来場される皆様方の健康を第一に考えた判断として、ご理解いただきますようお願い申し上げます。(熊本市河内商工会・漁協後継者クラブ)

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)