

令和2年度 第1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

◆新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、オレンジウォークなどの中止を決定◆

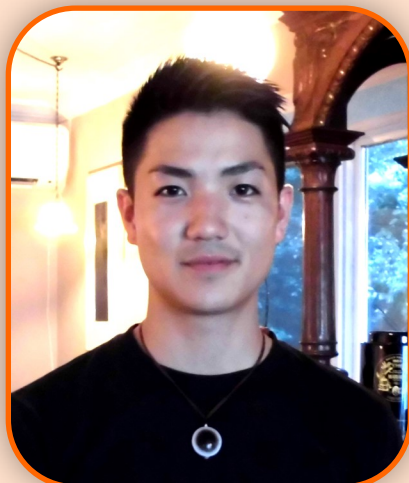
新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け開催を延期していた「西区金峰山エリアまちづくり事業実行委員会」が6月18日(木)に河内公民館で開催され、芳野校区自治協議会の西村会長が実行委員会会長として承認されました。委員会ではオレンジウォークをはじめ、今年度の事業実施について話し合われ、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、今年度は**すべて中止**するとの判断に至りました。委員からは、新型コロナウイルス影響下の中でのイベント実施は難しいため中止はやむを得ないとの意見があった一方、農業後継者対策として、昨年実施した婚活イベントは来年度以降も続けてほしいといった意見や、事業をすべて中止にした場合、住民同士の繋がりが希薄化するのではないかとといった心配する声もありました。その他、委員会では次回の実行委員会を8月末の開催とすることも承認され、まちづくりセンターとしても今後の状況を注視しながら、地域活性化のために何か出来ないか、地域住民の皆さんと一緒に考えていきたいと思います。



(実行委員会の様子)

地域の新しいお店ご紹介！

有明海の絶景を眺めながら食べるオニオングラタンスープは絶品！『ROUTE 61(ルート 61)』



(店長の福島雄介さん)

今年3月、ナルシストの丘近くに新しくカフェがオープンしました！お店の名前は『ROUTE(ルート)61』。赤レンガが特徴のオシャレな外観で、有明海が一望出来る場所にあるお店です。店内は連日バイクや自転車のツーリング客で賑わいます。店長の福島雄介さんがこだわりをもってお勧めするのは、本場にフランスまで行って研究したオニオングラタンスープ。とろけるチーズと甘い玉ねぎの相性が抜群でボリューム満点。男性でも大満足です。福島さんはお店をオープンする前はなんと航空自衛隊のパイロットだったという経歴の持ち主。パイロットは身体を酷使する過酷な職業で、健康面はもちろんのこと、特に食に関しては気を使っていたとのこと。そんな自分だからこそ、何か発信できることがあるのではないかと思いますお店を始めたそうです。今後は地域で採れる特産品を様々な手法で宣伝していきたいという福島さん。お店から見える有明海に沈む夕日はとてもきれいで是非見てほしいとのことでした。ちなみにお店の名前は今後広げていこうと考えているキャンプ場の住所からとったそうで、これから様々なことに挑戦しようとする福島さんから目が離せません！



(店長イチオシのオニオングラタンスープセット1,650円(税込み))

【Camp & Café ROUTE61】
熊本市西区河内町野出4-7-1
11:00～日没まで
水・木曜日休み
Tel 080-7726-0466

河内公民館からのお知らせ

8月募集の主催講座のご案内

「折り紙で素敵な作品を作ろう」

期 日：令和2年8月23日（日）

時 間：午前10時～正午

場 所：河内公民館大会議室C

対 象：小学生以上 15人

※小学生は保護者同伴

参加費：折り紙代300円

申 込：8月8日（土）から

電話または窓口で申込

内 容：折り紙を楽しんだ後は、お家に飾って鑑賞できるように、「お月見」というテーマで作品を作ります。折り方を考えながら、手先を

使って作るの
で、健康にも
いいですよ！
（写真は
「兜」）



「ポスターを使って

アートバッグを作ろう」

期 日：令和2年8月29日（土）

時 間：午前10時～正午

場 所：河内公民館大会議室C

対 象：小学生以上 15人

※小学生は保護者同伴

参加費：なし

申 込：8月8日（土）から

電話または窓口で申込

内 容：

好きなポスターや
チラシを使って自分
だけのバッグを作り
ましょう。エコバ
ッグとしても使えま
すね！



「はじめてのアンガーマネジメント」

～イライラや怒りの感情と上手に付き合う～

期 日：令和2年8月30日（日）

時 間：午前10時～正午

場 所：河内公民館大会議室C

対 象：18歳以上（高校生不可） 15人

参加費：なし

申 込：8月8日（土）から電話または窓口で申込

内 容：アンガーとは怒りや苛立ちといった感情のこと。怒りを爆発させるのではなく、上手にコントロールする方法を学びます。今、人気の講座です。今回は体験型ではなく講話になります。



河内公民館自主講座 ～引き続き募集しています～

先月号でお知らせしました河内公民館の自主講座は、引き続き参加者を募集しています。詳しくは河内公民館へお電話をいただくか、先月号や河内公民館HPの「自主講座」のページをご覧ください。定員がいっぱいになったら締め切りますのでお早めに♪お待ちしております！

☆募集講座 「フラハイビスカス」「3B体操」「ピンポンやろう会」「アンチエイジングヨガ」「大正琴」「実用書道」「身体改善体操」

☆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 の 受 付 は 河 内 公 民 館 【 電 話 2 7 6 - 0 1 3 3 】 ま で 。



図書室から

8月

いつもより少し短めの夏休みが始まりますね。

学校や学年で違いがあるかと思いますが、宿題に必要な「自由研究」や「課題図書」などの本が、河内図書室にもたくさんあります。お尋ねください。

レジ袋有料化から1か月ほどが経ちますが、皆さん、お買い物の際に困られていませんか？そこで、河内図書室にあるエコバッグや風呂敷の本をご紹介します。

「かんたんエコバッグ

－手づくりのバッグで始めるエコライフ」

(レディブティック/著)

- ・携帯できるエコバッグや、レジかご、自転車かごにピッタリサイズのエコバッグなど、様々なタイプのエコバッグの作り方が載っています。



「はじめてのふろしき」(主婦の友社/著)

「あたらしいふろしきのつかいかた」「結んでつくるふろしきバッグ」(山田悦子/著)

- ・日本の伝統「ふろしき」の使い方が載っています。結い方、包み方をマスターすれば、ふろしきがエコバッグに！外出先で困ることも減るのではないのでしょうか。ふろしきを防災グッズにする方法なども載っています。ぜひ、手に取ってご覧ください。



新刊～今月のおすすめ～

※紹介は一部です。お気軽にお尋ねください。

○つながりません 長岡弘樹/著(小説)

○ワハハ本舗のまけないレシピ 星川桂/著(料理)

○コロナ不況で困った人が「申請」だけでももらえるお金・払わなくてもいいお金 風呂内亜矢/著(実用書)

○はじまりの夏 吉田道子/著(児童・よみ物)

○みんなでねんね 中川ひろたか/文(児童・絵本)

○うみのダンゴムシ・やまのダンゴムシ 皆越ようせい/写真・文(児童・生き物)

開室時間 午前9時30分～午後5時

8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						

「河内付近の方言」(河内町文芸協会)より

- 7月号の答え
- ① ううごつ(大変なこと)
 - ② うしつる(放り捨てる)
 - ③ うすぬっか(照れくさい)
 - ④ うっちよく(放っておく)
 - ⑤ うろたゆる(慌てる)
 - ⑥ ええこれえ(おおよそ)
 - ⑦ ええささ(かなり長い間)
 - ⑧ えがか(えぐい)
 - ⑨ えんち(自分の家)
 - ⑩ えんえん(おんぶ)



分かるかな？「河内の方言」

方言は日々の暮らしの中の言葉です。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「お」「か」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 おこなえん
- ② おずむ
- ③ おとしもつけん
- ④ おはもしか
- ⑤ おんどらっと
- ⑥ ・ ・ ・ かいだ
- ⑦ かかじる
- ⑧ かざむ
- ⑨ かもうちゃん
- ⑩ かんねん

家庭で血圧を測りましょう！

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ることです。

診察室の測定ではわからない早朝高血圧/仮面高血圧がわかり
脳卒中や心臓、腎臓の病気の発症を防ぐことができます。

●測定のポイント

- ・朝夕の2回行う。朝は朝食前、夕は就寝前に測定する。
- ・トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定する。
- ・食事の前後は避ける。
- ・週に5日以上測定する。

●家庭血圧の基準値

正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
115 未満	75 未満	135 以上	85 以上



参考) 日本高血圧学会
家庭血圧測定ガイドライン

血圧が高いかな？と思ったら、血圧日記をつけてかかりつけの医師に見せてみましょう。

犬を飼うときは次のことを必ず守りましょう

◆放し飼いを絶対しない！！

犬は鎖やひもでつなぐか、柵やケージの中で飼いましょう。放し飼いは条例により禁止されています。まわりの人に迷惑や危害を与えることがあり大変危険です。また、飼い主にとってはおとなしい犬でも、他の人は怖いと思うことがあります。刺激の多い野外では、犬は他の動物にかみつくこともありますので、必ずつないで散歩してください。

◆近所に迷惑をかけないように飼いましょう

鳴き声や、フンの放置による悪臭などで、ご近所に迷惑をかけないようにしましょう。迷惑をかけてしまうと、あなたの大切なワンちゃんのご近所の嫌われものになってしまいます。鳴き声などのしつけに困っている方は動物愛護センターまでご相談ください。

◆狂犬病予防接種を必ず受けましょう

狂犬病予防法により毎年予防接種を受けることが義務付けられています。お近くの動物病院で接種できます。なお、往診を希望される場合は、事前に動物病院にお尋ねください。

※熊本市外の動物病院で接種した場合は、注射済票を交付されないこともありますので、接種される前に動物愛護センターへお尋ねください。(熊本市動物愛護センター 電話380-2153)

今月の行事・お知らせ

▼高齢者総合相談窓口 (利用料は無料です)

日時：8月25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

電話 277-2588

▼行政相談

日時：8月21日(金) 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、気楽にご相談ください。

(担当課：河内総合出張所 電話 276-1111)

※人権相談は、毎月第2・4水曜日

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)