

第115回河内校区敬老会開催 ～感謝と笑顔あふれる祝福のひとつとき～

河内校区の80歳以上の方は652名、うち100歳以上の方10名
 多年にわたり地域の発展を支え、豊かな地域づくりに尽力してこられた高齢者の皆様に感謝と敬意を表し、その長寿をお祝いする「第115回河内校区敬老会」が開催されました。

河内校区敬老会実行委員会主催のもと、8月30日（日）に、会場であるパルセランKOZAKI（こざき会館）に111名の皆様が出席されました。会場は終始和やかな雰囲気になれ、楽しいひとときを過ごされました。第2部では、健志会と拳和会による迫力ある空手道演武や、「グランドジェネレーションスリー（GG3）」さんによる懐かしのメロディーの歌と演奏が披露されました。出演者の皆さんの熱演に会場からは大きな拍手と歓声が送られ、大変な盛り上がりとなりました。また、会場となったパルセランKOZAKI（こざき会館）は、翌日（8/31）の営業をもって、長年の歴史に幕を下ろしました。河内・芳野地域のさまざまな行事や交流の場として多くの人々に親しまれてきた会場で開催された今回の敬老会は、参加された皆様にとって思い出深い特別な一日となりました。



「芳野校区高齢者すこやか16ヶ条」

芳野校区ではコミセン改修中のため、
 開催できませんでしたが…

芳野校区では、芳野コミュニティセンターが大規模改修工事中であることから、本年度の敬老会の開催は見送られました。対象となる高齢者の皆様へは、おことわりの文書と「芳野校区高齢者すこやか16ヶ条」が配布されました。

河内・芳野両校区の高齢者の皆様のますますのご健勝と
 ご長寿を心よりお祈り申し上げます。

芳野校区高齢者すこやか16ヶ条

- ◇ 芳野よいこ「緑の空気を深呼吸」
- ◇ 人生百歳まで元気に暮らそう
- ◇ 挨拶は、人々との潤滑油。お隣さんや面談をわ「笑顔」
- ◇ ちやせならまじろい、笑って暮らそう
- ◇ 「骨折・転倒」は重大な原因。1日「骨」を「こ」めようかみかみ
- ◇ たはく「ハム・ソー」
- ◇ 日頃の運動が、脳はめぐるの第一歩
- ◇ 歯茎は少な、口を大きくハム・ソー
- ◇ お酒は「適量」を「休肝日」で楽しもう
- ◇ タバコは百害あって一利なし
- ◇ よく飲んで、肥うよ、生活習慣病予防
- ◇ 健康診断は健康への第一歩
- ◇ 新聞、日記、読書「ハズ」で脳を鍛えよう
- ◇ 困ったなら「あきらめず相談」。「たのしみ」は「健康」の源
- ◇ 明るい眼、おしほはちやん、を「笑顔」で迎えよう
- ◇ 「自分のことは自分でやる」「元気の秘訣」
- ◇ 「おかげさまで」の感謝の気持ちを大切に

芳野校区家族の健康づくりを提ネットワー作成

～ 河内、芳野校区の人口等の推移 ～

		河内校区	芳野校区	合計	西区	熊本市
人口	平成10年	4,409人	2,458人	6,867人	74,707人	642,878人
	平成24年	4,453人	2,076人	6,529人	93,350人	727,520人
	令和8年	3,361人	1,607人	4,968人	89,232人	725,621人
高齢化率 (65歳以上/人口)	平成10年	24.3%	25.2%	24.6%	18.7%	15.3%
	平成24年	34.4%	35.9%	34.9%	25.8%	21.4%
	令和8年	45.7%	47.6%	46.3%	31.7%	27.9%
15歳未満	平成10年	629人	308人	937人	11,823人	107,862人
	平成24年	428人	184人	612人	12,326人	106,519人
	令和8年	288人	141人	429人	10,431人	93,587人

※数値は住民基本台帳より算出 ※H10年、R8年は4月1日、H24年は5月1日現在



「金峰山チャレンジトレイル2026」が開催されました。

令和8年9月6日（日）に金峰山の豊かな自然を舞台に「金峰山チャレンジトレイル2026」が開催されました。当日は好天に恵まれ、県内外から多くの参加者が集まりました。大会では、山頂を目指す本格的な「一般ラン」、初心者も気軽に楽しめる「トレッキング」、親子で参加できる「親子ラン」、愛犬と走る「ウィズペットラン」の4種目が設けられ、走力や目的に応じて金峰山の魅力を満喫できる内容となりました。

沿道では地域住民やボランティアの温かい声援が送られ、参加者はそれぞれの目標に向かって力走。山頂からの絶景や自然とのふれあいを楽しみながら、達成感あふれる笑顔が広がりました。大会は金峰山と河内・芳野地域の魅力を広く発信するとともに、交流人口の拡大や地域活性化につながる貴重な機会となりました。

地域及び関係者の皆様に心より感謝申し上げます。



ご成婚50年を迎えられる金婚夫婦のみなさま おめでとうございます!!

（河内総合出張所・芳野分室受付分）

中川 洋司・富子

宮尾 勉・幸子

片山 幸男・つぎ子

濱口 帝師・富美子

吉村 周二・千代子

田尻 祐司・正子

中村 廣・マスヨ

黒田 勇八・あや子

杉本 清和・純子

（敬称略 順不同）

※第68回熊日金婚夫婦表彰該当者名簿を提出された方々を掲載しています。

今月の行事・お知らせ

▼行政相談

日時：10月21日（水）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

◎行政に関することのほか、気軽にご相談ください。

（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

午後に西区役所で実施しています。

▼高齢者総合相談（利用料は無料です）

日時：10月27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

☎ 277-2588

各学校の行事や活動の様子ははこちらから（お手持ちのスマホカメラで読み取ってください）



河内小学校HP



芳野小学校HP



河内中学校HP



芳野中学校HP

かわちだよりは熊本市公式LINEでもご覧いただけます！友達追加よろしくお願いします！

河内公民館からのお知らせ



10月募集の主催講座のご案内



「親子で楽しむ！ピックルボール」



今、話題のピックルボールの講座です！ピックルボールは、テニス・卓球・バドミントンの要素を取り入れた、子どもから大人まで気軽に楽しめるスポーツです。初心者でも安心して参加できる内容で、親子で体を動かしながら交流を深めることができます。この機会に、親子で爽やかな汗を流し、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日 時：10月24日（土） 午前10時～正午

場 所：河内公民館 多目的ホール 参加費：無料

対 象：小学校4～6年生と保護者 6組12人 （※親子1人ずつのペア）

講 師：熊本ピックルボール愛好会の方々

準備物：運動ができる服装、体育館シューズや上履き等（滑らないもの）、
タオル、飲み物など

申 込：10月7日（水）までオンラインで申込（抽選） ☆申し込みはこちら→



「河内を歩く①～みかん狩りと港の風景～」

「河内を歩く」シリーズの第一弾です！この講座では、まず港周辺の風景を楽しみながら、温泉地区を散策します。その後、有明オレンジ園でみかん狩りを楽しむ予定です。参加者と一緒にのんびりと歩いて、河内の魅力を感じた後、河内の美味しいみかんを味わってみませんか！

日 時：11月14日（土）午前10時～正午

場 所：温泉地区（集合場所：有明オレンジ園 駐車場）

対 象：小学生以上（中学生以下保護者同伴）15人

参加費：中学生以上600円、小学生500円

※園内ではみかんを自由に食べられます。持ち帰る場合は別途料金がかかります。

申 込：10月14日（水）まで電話で申込（抽選）



「eスポーツ体験会」

本講座では、簡単なゲームを通して、楽しみながらeスポーツを体験します。経験や知識は不要で、初めての方も安心してご参加いただけます。近年は、シニア世代にもeスポーツの楽しさが広がり、仲間との交流や頭の体操にも役立っているようです。参加者同士で交流しながら、笑顔で楽しいひとときを過ごしましょう。

日 時：10月7日（水） 午後1時半～2時半

場 所：河内公民館 多目的ホール

対 象：60歳以上の方 10人～20人程度

参加費：無料

申 込：9月23日（水）まで電話で申込（抽選）

当日はナイストライ
で実習予定の河内
中2年生2人も参
加予定です♪



図書室からOctober開室時間 午前9時30分～午後5時

秋になりました。今年はいつまでも涼しくならないなあと思っていたのですが、ある日、ふと朝夕の空や風に秋の訪れを感じるようになりました。

秋といえば「読書の秋」・・・。



時には月を眺めたり、虫の声に耳を傾けたり、本を読んだりして、秋の夜長を楽しみませんか？

豆知識

10月の別名として、神無月（かんなづき）は知っていますか？全国の神様が出雲に集まるため各地から神がいなくなる月と伝えられました。出雲地方では、逆に神様が集まる月として、神在月（かみありづき）と呼ぶそうです。（出典「日本の暦」 国立国会図書館）

10月						
月	火	水	木	金	土	日
○	はお休み		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	

【蔵書点検のため 閉室します】

お知らせ

河内公民館図書室は、10月26日（月）から10月30日（金）まで蔵書点検のため閉室となります。期間中の貸出はできませんが、ポストへの返却は可能です。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願い致します。10月31日（土）より通常通り開室致します。

新着本

- （一般書）○時短レシピでかんたん布こもの商用OK！ 山本清野/主婦と生活者
○月満ちる島のホテルで 斎藤千輪/PHP研究所
（児童書）○ゴミひろいざむらいさんじょう！ ゴトウノリュキ/金の星社
○カーテンごしの保健室そうじ（ドキドキ学校お掃除隊） 横沢彰/新日本出版社

「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。健康体操等で、頭と体を楽しく動かして、ますます元気になりましょう！一度体験してみませんか？お待ちしております♪

日時：10月22日（木）午前10時～11時

場所：①河内公民館ホール ②zoomが使用できる場所

内容：【前半】河内元気体操、動画視聴、今月の歌等

【後半】みんなで健康体操

講師：リバーサイド熊本 職員

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：無料

申込：個人で参加希望の方は、10月15日（木）までに公民館へご連絡ください。



子育てサークルかわち(10月)

【内容】手作りおもちゃ

◆期日 10月15日（木）午前10時～

◆対象 乳幼児と保護者7組程度（先着順）

◆場所 河内公民館大会議室D ◆参加費 無料

◆申込 10月7日（水）までに地域の主任児童員または河内公民館へご連絡ください。

