

令和7年8月【第40号】

● 健康で明るい 緑豊かな 西里校区 ●

にしぎと広報・健康だより

(発行) 西里校区自治協議会

熊本市北区硯川町 900

TEL・FAX 096-245-3707

編集：西里校区健康づくり委員会



【自然災害に備えて 改めて避難所の確認を】

8月10～11日にかけて降り続けた大雨により、市内に特別警報が発令。地域を流れる河川の氾濫・土砂崩れ等により、多くの方々が被害に遭われました。

今回、事前にここまでの被害予測が難しい事態であったことから、避難するかどうか迷われた方も多かったかと思います。

ここで今一度、西里校区における避難所一覧をお知らせいたします。

(対応できる災害種別によって「○・×」が記載されています。)

常日頃から、早めの避難・命を守る行動を取れるよう準備を行っていきましょう。

＜西里校区：指定緊急避難所＞※他校区を含む詳細は熊本市のホームページをご確認ください。



校 区	名 称	所在地	施設内容	災 害 種 別				
				地震	洪水	高潮	土砂	津波
西里校区	西里小学校	北区下硯川町1784番地	運動場	○	×	○	×	○
			校舎	○	○	○	×	○
			体育館	○	○	○	×	○
	TKUぷらざ	北区徳王1丁目8-1	空地	○	×	○	○	○
	今熊公園	北区立福寺町91番地2	公園	○	×	○	○	○
	北部公園	北区下硯川町416番2号	公園	○	×	○	○	○
	熊本市食品交流会館	北区貢町581番地2	会議室等	△	○	○	○	○

【健康一口メモ 熱中症にご注意を!!】

昨今の異常気象により、連日35度を超える真夏日が続くなど、ひと昔とは違う危険な状況に「熱中症」に対する知識・各自の意識が欠かせなくなりました。各々で体調管理に気をつけ、無理することなく安全に夏を乗り切りましょう。下記は厚生労働省の注意喚起内容(一部抜粋)です。ぜひ参考にしてください。



暑さを避ける!



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症の症状



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

裏面は、地域の活動、9月・10月イベント案内です↓

【7月13日(日) 徳王いろは坂 ボウリング大会 開催】

徳王いろは坂自治会が、地域の懇親活動としてボウリング大会を開催しました。大劇会館「スポーツ」に集合した、子どもからシニア世代までの総勢43名が各レーンに分かれ、世代を超えてボウリング(2ゲーム)を楽しみました。ストライクやスピアの度、歓声や互いにハイタッチをして喜び合う姿が見られ、ゲーム後も会話が弾んでいました。最後に自治会より上位者には参加賞が配られ、大いに盛り上がった会となりました。コロナ禍を経て、再び地域や人と人の繋がりの大切さが注目される今、これからの地域のコミュニティー作りに向け、新たな取り組みを始めたいろは坂自治会の今後の活動展開に要注目です。



【西里校区 イベント予定・紹介】

ささえりあ北部より 元気シニアのための健活教室のご紹介

健活教室とは、トレーナーと数か所の会場をオンラインで繋いで行う体操教室です。シニアの皆様に向けた、ストレッチや筋トレ等、簡単で効果的な体操を行って介護予防に取り組んでおります。現在、西里分館は満員御礼ですが、他の会場は若干空きがあります。



【写真】西里分館の健活体操の様子

【日時】毎月第2・4金曜 午前11時～12時 【参加費】 無料

【対象者】65歳以上の自立した方で、3ヶ月継続して参加できる方(4月・7月・10月・1月 開始)

【お問い合わせ先】ささえりあ北部へ ☎096-275-6355

イベント名：フードパル フリーマーケット

開催日：9月7日(日)

場所：フードパル熊本

時間：AM10時～15時30分

問合せ先：フードパル熊本 ☎096-245-5630

※詳細はフードパルホームページ等をご確認ください。

イベント名：タぐれウォーク

開催日：毎月 第4日曜日に行います。

趣旨・内容：校区民の健康づくり

時間：4月～9月 午後6時から

10月～3月 午後5時から

場所：フードパル熊本 イベント広場

参加要領：校区民全員対象・費用無し・申し込み不要

備考：参加毎にスタンプを押し、5回で500円分クオカード付与します！雨天中止。

問合せ先：西里コミセン ☎096-245-3707

※日曜日はコミセンに電話が繋がりません。

当日雨天の場合、自己判断をお願いします。



～西里小学校開校 150 周年記念行事～④

(重要)リーフレット【募金の目途・使途】訂正及び報告

(内容)

西里小学校開校 150 周年記念行事をお知らせする為、西里小学校 OB 協力のもと全世帯にリーフレットを配布しました。リーフレット3P に記載の募金の使途について～広場整備について支援者より無償で工事を行う旨の申し出がありました。今後、NSPにて母校のため、子ども達のためになる事業を考えて参ります。

(イベント名・日時)

「学習発表会 & ひびら祭り 150 周年記念式典」

令和7(2025)年11月1日(土)8:30～15:00(予定)

※場所：西里小学校内

(参加要項・対象)

西里小学校卒業生や地域の皆様、一緒に150周年をお祝いしたい方々、是非子どもたちの発表をご覧ください。

(主催者・問合せ先)

西里小学校地域支援事業(NSP)

堤 沙蓮 TEL [REDACTED] (留守電対応→折返し致します)

「西里小学校開校 150 周年記念行事募金箱設置について」

150 周年記念募金につきましては、リーフレットに振込先を記載していますが、今回、西里コミセンのカウンターにも募金箱を設置いたしました。皆様からのご支援、心よりお待ちしております。

