令和８年10月　【第47号】

● 健康で明るい　緑豊かな　西里校区 ●

にしざと広報・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・ＦＡＸ096-245-3707
編集：西里校区健康づくり委員会

【9月3日(木) 令和8年度 第２回 健康づくり委員会 会議 開催】







第２回健康づくり委員会では、2024年度「健康まちづくりアンケート(報告)」と、中嶋病院の院長先生による「睡眠時無呼吸症候群」についての講演を実施しました。

まず、熊本北区役所保健こども課の藤本保健師より、健康まちづくりアンケート冊子の解説資料を基に、西里校区の健康状態について説明をしていただきました。西里校区は脳血管疾患で亡くなる方が多く、その原因は血糖・血圧・脂質であり、生活習慣が大きく影響しているというお話がありました。(その後、万楽寺町内の健康状態についても説明がありました。)

続いて、睡眠時無呼吸症候群の権威である中嶋病院の院長先生より、スクリーン画像を用いて、入院せずご自宅で普段通りの生活をしながら受けられる「簡易睡眠検査」などについてお話しをいただきました。これに対し、質疑応答では「健康保険が適用できるのか」といった質問などが寄せられました。

最後に、食生活改善推進委員の上田代表より、今年のテーマである「骨粗しょう症を毎日の食事で予防しよう」を掲げた食生活改善講習会の案内があり、参加者および調理実習ができる方の募集が行われました。

【9月27日(日) 夕暮れウォーキング 開催】



校区民の健康づくりを目的に、毎月第４日曜日に開催されている「夕ぐれウォーキング」。９月期は27日(日)に実施しました。

朝方は豪雨だったため、「本日は中止かな」と思っていましたが、午後から雨も上がり、午後６時の開始時には皆さん元気に集まってこられました。フードパル熊本を一周すると、最近は日が暮れるのもすっかり早くなり、終わる頃にはすっかり薄暗くなっていました。そのため、今回は会館の中で集合写真を撮影しました(添付の写真)。

なお、10月より開催時間が**午後５時から**に変更となります。皆さんのご参加を心よりお待ちしております！

【10月4日(日) 第33回 西里校区大運動会 開催】









10月４日(日)、西里小学校運動場にて「第33回 西里校区大運動会」が実施されました。当日は朝方まで雨が降ったおかげで暑さも和らぎ、ちょうどよい気候に恵まれたスポーツ日和となりました。

残念ながら３ブロックが不参加となったものの、校区内の三協デリカで勤務されている外国籍の方々も参加され、一緒に汗を流しながら校区民同士で交流を深めました。

昨年の優勝ブロックである第２ブロックによる優勝杯の返還を経て、いよいよ競技がスタート！

※記事は裏面につづきます

体育協会が用意してくださったさまざまな種目に、老若男女の皆さんがそれぞれの体力に合わせて一生懸命に汗を流しました。
今年は第１ブロックが優勝を果たし、大変盛り上がった１日となりました。
終盤には再び少し雨が降り出したため、閉会式は行わず表彰式のみを実施しての終了となりました。
大会の運営にあたり、各地区のブロック長さん、体育部長さん、体育協会、陸上競技協会の皆様、本当にお疲れ様でした。






【第 33 回　西里校区大運動会 大会成績】

- 総合優勝：1 ブロック（自治会対抗百足競争リレー：坂ノ下）
- 第 2 位：4 ブロック（自治会対抗綱引き：立福寺）
- 第 3 位：2 ブロック（自治会対抗リレー：硯坂）
- 第 4 位：5 ブロック

【 西里校区　イベント予定 ・ 紹介 】



イベント名：フードパル フリーマーケット
開 催 日 ：11月7日･8日、12月13日･20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。



この度は西里小学校１５０周年記念事業活動に、ご理解とご支援を賜り心よりお礼申し上げます。
記念事業の最終イベントとして、校区地域の皆様へ感謝を込めて「サンキューバルーン」を企画致しました。この最後のイベントにご参会頂き、今後の西里小学校及び地域の発展を一緒に願いたいと思います。

西里小学校地域支援事業(NSP)一同

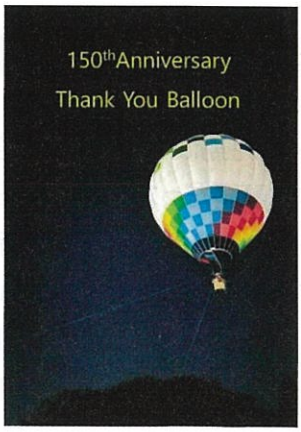
150 周年記念　サンキューバルーン

1 イベント概要

開 催 日：令和 8 年 11 月 28 日(土)
受 付 開 始：15：00
開 催 時 間：16：00～19：30
気球搭乗定員：200 名
会　　場：西里小学校 運動場

2 当日スケジュール

・15：00　受付開始、整理券配布
・15：30　オープニングステージ
　　女性消防団
・16：00～19：00　熱気球係留体験開
（随　時）　キッチンカー
・19：30　フィナーレ打ち上げ花火
・20：00　終了



イベント名：夕ぐれウォーク
趣旨･内容：校区民の健康づくり
開 催 日 ：毎月　第 4 日曜日に行います。
時　　間 ：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。