

# 託麻まちづくりセンター・ 公民館だより 託麻

10  
月  
号

熊本市配布文書 第15号  
令和元年9月20日発行  
託麻まちづくりセンター  
(公民館) 380-8118  
(まちづくり) 380-8119

## 主催講座④ 東区子どもチャレンジ公民館第2弾!!



### いも星人をうならせろ! 最高のカップケーキ作り!



プランナーの子ども達が企画、運営する公民館講座! 今回は、秋に美味しいサツマイモのカップケーキを手作りして楽しめます。料理が初めての子でも、プランナーの皆さん、熊本大学メイクフレンズの皆さんがしっかりサポートするので、大丈夫! ちょっとしたレクレーションもあるよ!

【とき】 10月20日(日) 午後2時~5時 【ところ】 託麻公民館 2階 調理室、ホール  
【講師】 プランナーの皆さん、熊本メイクフレンズの皆さん 【対象】 小学2年生~3年生 16人  
【費用】 200円 【申込】 10月8日(火)まで ※詳細裏面①②③より選択

## 主催講座⑤ 親子講座

### キッズプログラミング体験講座

2020年からの小学校でのプログラミング教育の必修化を前に、小学生を対象にした簡単なプログラミングを体験してもらおうという講座です。是非、この機会に親子で一緒にプログラミングを体験してみませんか?



【とき】 10月27日(日) 午前10時~正午  
【ところ】 託麻公民館 2階 C会議室  
【講師】 村上 奈美さん(マリオネット)  
【対象】 保護者同伴で参加できる小学生 10組  
【費用】 1組1000円  
【申込】 10月12日(土)まで ※詳細裏面①②③より選択

## 主催講座⑥ 《市民企画講座》

### みそ玉づくり

栄養豊富な日本の伝統食、味噌汁。毎朝の朝食に欠かさず食べたい方も多いと思いますが、忙しくてなかなか...という方もいらっしゃるのでは。そんな時に便利なのが「味噌玉」です。作っておけば手軽に味噌汁を作ることができる優れたもの! 調理の前には、食育についてのお話もあります。



【とき】 10月29日(火) 午前10時~正午  
【ところ】 託麻公民館 2階 調理室  
【講師】 「食育ひろば」のみなさん  
【対象】 どなたでも15人  
【費用】 500円(材料代)  
【申込】 10月16日(水)まで ※詳細裏面①②③より選択

## 【10月・11月の講座情報】

- ①怒りの感情をコントロールするアンガーマネジメント
- ②見て!ふれよう!大昔の託麻
- ③認知症サポーター養成講座
- ④いも星人をうならせろ! 最高のカップケーキ作り
- ⑤キッズプログラミング体験講座
- ⑥みそ玉づくり
- ⑦くまモンパン作り
- ⑧シニア初心者向け パソコン入門《10月》
- ⑨シニア「ワード」の基礎基本《10月》
- ★つながるCafé in 託麻公民館
- ★公民館サポーター募集

※ホームページでも公民館だよりを公開しています 熊本市 託麻公民館 検索

10月1日より郵便料金が改訂されます。講座お申込みではがき・往復はがきを利用される際は、ご注意ください。 \* はがき 62円→63円 \* 往復はがき 124円→126円

## 主催講座① 怒りの感情をコントロールする アンガーマネジメント

「アンガーマネジメント」とは、怒りの感情を状況に応じてコントロールし、適切に問題を解決していく道筋を学ぶものです。職場でも、家庭でも、普段の生活の中できっと役立ちますよ。  
【とき】 11月8日(金) 午後7時~8時半  
【ところ】 託麻公民館 2階 C会議室  
【講師】 池田 福美さん  
(アンガーマネジメントコンサルタント)  
【対象】 どなたでも30人 【費用】 無料  
【申込】 10月24日(木)まで ※詳細裏面①②③より選択



## 主催講座② 子ども講座 見て!ふれよう!大昔の託麻

託麻公民館の裏で、弥生時代の竪穴式住居跡が発掘されました! 弥生時代のこと、遺跡のことなどについて、子ども向けにお話いただけます。教わった後、ホンモノの遺跡を見学! 身近なところで、ホンモノの遺跡を見学できる貴重なチャンス! 大昔の託麻を感じよう!!  
【とき】 10月26日(土) 午後2時~3時  
【ところ】 託麻公民館 2階 B会議室  
【講師】 熊本市文化振興課埋蔵文化調査室職員  
【対象】 小・中学生 20人  
【費用】 無料  
【申込】 10月12日(土)まで ※詳細裏面①②③より選択



## 主催講座③ やさしいまちづくり 認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは、「認知症サポーター養成講座」を受講された方で、認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族をあたたく見守り応援する人のことをいいます。普段の日常の生活の中で、本講座で学んだことを生かして、認知症の方やそのご家族の方にあたたく手を差し伸べられる方を一人でも多く増やしたい、そんな講座です。気軽にご参加ください。あなたも「認知症サポーター」になりませんか?  
【とき】 10月17日(木) 午後1時半~3時 【ところ】 託麻公民館 2階 C会議室  
【講師】 ささえりあ保田窪職員 【対象】 どなたでも40人(先着順)  
【費用】 無料 【申込】 不要(直接会場へどうぞ)



## おはなしの部屋

おはなしボランティアグループ「たくま読書とお話の部屋」のみなさんによるとても楽しいおはなし会。素敵なお話がたくさん!! 直接会場へどうぞ!

【とき】 10月12日(土) 午後2時~2時45分 【ところ】 託麻公民館 和室 【対象】 幼児と保護者、小学生

## つながるCafé in 託麻公民館

「つながるCafé」は みなし仮設住宅にお住まいの方、みなし仮設住宅にお住まいだった方、託麻地域の方、誰でも参加できる交流の場として開催されています。



今回は、「スポーツの秋」ということで、パラリンピック競技の一つ「ボッチャ」をします。簡単な運動で楽しめますよ。ちょっとしたお茶とお菓子もご用意します。どなたでもお気軽にどうぞ! (申込不要、当日直接どうぞ)

【とき】 10月24日(木) 午後2時~4時  
(ご都合のいい時間にどうぞ)  
【ところ】 託麻公民館 2階 C会議室  
【費用】 無料

## 公民館サポーターボランティア募集

9月は、大変残暑の厳しい中でしたが、7名の方が参加してくださいました! 花壇や階段の除草、落ち葉掃き、剪定と、おかげで公民館の周りがかすっきり美しくなりました。ありがとうございました! お話も楽しみながら、楽しく作業しています。あなたも参加してみませんか。「できることをできるしこ」をモットーに活動していますので、お気軽にご参加ください。たくさんの方のご参加をお待ちしています。



【とき】 10月10日(木) 午前9時半~10時半  
【集合場所】 託麻公民館 1階 ロビー  
【申込】 当日直接どうぞ  
※軍手、帽子、飲み物、移植ごて(お持ちの方)をご持参ください。

主催講座⑦ キャラバン作りで親子ふれあい

**くまモンパン作り**

親子で楽しくパン作りをしませんか。今回は熊本が生んだ今や世界に羽ばたくキャラクター



「くまモン」のパンです。中身は、秋の味覚、さつまいものクリームです。

【とき】10月19日(土) 午前10時～正午  
【ところ】託麻公民館 2階 調理室  
【講師】松本 美綾さん(パン作り講師)  
【対象】3歳以上～小学生までの子どもと

保護者12組

【費用】一組 800円

【申込】10月4日(金)まで ※詳細下欄①②③より選択  
※抽選の場合、本講座「親子キャラバン講座」の受講が今年度初めての方を優先します。

**シニアのためのパソコン講座**

【講師：託麻公民館 | Tボランティアの会のみなさん】

主催講座⑧ シニアのためのパソコン講座

**シニア初心者向け パソコン入門《10月》**

パソコンの起動、文字入力、保存、印刷、インターネット検索方法などの基礎。

【とき】10月5日(土) 午後1時～4時頃  
【ところ】託麻公民館 2階 B会議室  
【対象】60歳以上の方 10人  
【申込】電話で受け付けています。



「シニアのためのパソコン講座」は、ゆっくり丁寧に教えて(だし)、質問もしやすく、おすすめです!!

主催講座⑨ **シニア「ワード」の基礎基本《10月》**

文書作成ソフト「ワード」の入門講座です。

【とき】10月19日(土) 午後1時～4時頃  
【ところ】託麻公民館 2階 B会議室  
【対象】60歳以上の方で文字入力のできる方 10人  
【申込】10月4日(金)まで ※詳細下欄①②③より選択

**出前講座**

検索 わくわく学習情報くまもと

「出前講座」とは、市民の皆様への学習活動を支援するため、熊本市や国の機関、病院、大学、その他の団体などの職員を講師として派遣する制度です。地域の団体・自治会・地域公民館サークルなどの学習会・研修会などでご利用ください。(講師料無料。ただし材料費などが必要な場合もあります。)



**「ヘルプカード」について**

詳細については、熊本市ホームページ、福祉課、熊本市障がい者相談支援センター、公民館設置のチラシなどをご覧ください。



**資源物の拠点回収 (毎週火曜日)**

**【10月1日・8日・15日・22日・29日】**

**【予約制・パソコン無料相談】**

【とき】10月19日(土)ご希望の方は10月4日(金)までに公民館へ電話で予約してください。  
※機器の故障に関する相談をお受けします。

※時間 8:30～20:00

※詳細は「ごみ・資源収集カレンダー」でご覧いただけます。

【お問い合わせ】ごみ減量推進課 TEL 328-2365

主催講座のお申し込み方法

① 往復ハガキでのお申し込み

※ハガキは、1人(1組)に1枚、1つの講座に1枚をお願いします。

下記のとおり必要事項を記入して郵送してください。締切日必着です。

<p>63 861-8038</p> <p>往信 託麻公民館 行</p> <p>東区長嶺東7の11の15 (山折り)</p> <p>空白</p> <p>※応募者数が定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。</p>	<p>63</p> <p>返信 あなたの お名前 (谷折り)</p> <p>あなたの ご住所</p>	<p>①希望の講座名</p> <p>②お名前</p> <p>③ご住所</p> <p>④お住まいの小学校区</p> <p>⑤電話番号</p> <p>⑥年齢(年代)</p>
---	--	--



10月1日から郵便料金が変わります。詳細は、枠下をご覧ください。

ご受講に際し、ご質問や公民館で配慮が必要なことがある場合は、遠慮なくご相談ください。

② 窓口でのお申込み

返信用のハガキ1枚(63円)を持参してください。

③ インターネットでのお申し込み

「熊本市 託麻公民館」ホームページ「主催講座情報」よりお申し込みできます。



10月1日より郵便料金が改訂されます。講座お申込みではがき・往復はがきを利用される際は、ご注意ください。 \* はがき 62円→63円 \* 往復はがき 124円→126円