託麻まちづくりセンター・公民館だより　託麻

1月号
熊本市配布文書 第15号
令和元年12月18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

【１月・２月の講演会・講座情報】

①発酵調味料教室
②一生自分の足で歩くための筋力アップ講座
③託麻八十八ヶ所を学ぶ
④無添加！！みそづくり　　★つながるCafé in 託麻公民館　　★公民館サポーター募集
⑤米粉で作るショコラパンとあったかスープ　　■自主講座関連情報（学習発表会、新年度受付）
⑥リラックマでチョコクリームパン
⑦もっちもち！！大根もち
⑧シニア初心者向け パソコン入門《２月》
⑨シニア「ワード」の基礎基本《２月》

※ホームページ でも公民館だよりを公開しています。⇒　検索　熊本市　託麻公民館

10月より郵便料金が改訂されました。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

謹賀新年



日頃から多くの方々に託麻まちづくりセンター・公民館をご利用いただきありがとうございます。２０２０年も地域のまちづくり・生涯学習（社会教育）の拠点として皆様方のお役に立てるよう、職員一同努力してまいりますので、一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和２年１月１日　託麻まちづくりセンター・公民館　職員一同

年末年始の業務案内		12/22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	1/3 金	4 土	5 日	6 月	7 火
○…平常どおり ●…休み	公民館 児童館・図書室	○	●	○	○	○	○	○	●	●	○	○	●	○
	まちづくりセンター（総合出張所）	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○	○

主催講座①　日本古来からの知恵

発酵調味料教室（全４回）

体にいいということで注目されている発酵食品ですが、発酵「調味料」を使えば普段の料理が発酵食品に！4回シリーズで味噌、醤油、塩、砂糖の代わりとなる発酵食品を実習で学びます。お子さんと一緒の参加も大歓迎です。

【と き】　１月２５日・２月１日・８日・１５日（土曜日）午後1時半～3時半＜全４回＞
【ところ】　託麻公民館　２階　調理室
【講　師】　中原宏子さん（発酵菌活EXeコーディネーター・日本文化愛好家）
【対　象】　どなたでも　20人程度
【費　用】　各回500円
【申　込】　1月15日（水）まで　※詳細裏面①②③より選択

主催講座②　人生１００年時代

一生自分の足で歩くための筋力アップ講座



いつまでも健康でいるために、元気な足腰は重要な要素の一つ。「姿勢を正しく、きれいに歩く」ためのエクササイズを教えておられる講師に、「歩く」ことに関わる筋力トレーニングと歩き方を教えていただきます。参加してみませんか？

【と き】　2月12日（水）午後1時半～3時半
【ところ】　託麻公民館　２階　C会議室
【講　師】松本貴子さん（骨盤腸整ウォーキングインストラクター）
【対　象】　どなたでも　20人　　【費　用】　無料
【申　込】　1月29日（水）まで　※詳細裏面①②③より選択

主催講座③　地域の宝

託麻八十八ヶ所を学ぶ



健康増進のためのウォーキングコースとしても脚光を集める託麻三山（戸島山・小山山・神園山）周辺にある八十八ヶ所の巡拝所。本講座では、託麻八十八ヶ所について学び、その後実際に巡拝所を巡ります！昔から残されてきた“地域の宝”。この機会に学びませんか？

【と き】　1月26日（日）午前10時～午後4時　　【費　用】　無料
【対　象】　どなたでも　２０人
※ただし小学生以下は保護者同伴
【ところ】　託麻公民館 ２階　C会議室
【講　師】　たくまハハ会のみなさん
【申　込】　1月10日（金）まで　※詳細裏面①②③より選択

講座内容
午前：座学（歴史、開設のいきさつ、開設者の思いなど）
午後：巡拝所巡り（4km程度歩きます）
※12時～13時：各自で昼食

※　１２月に開催する講座と内容は同じです。

主催講座④　《市民企画講座》

無添加！！みそづくり

１１月に開催して好評だったみそづくり講座を再び開催！冬はお味噌を仕込むのにぴったりの時期です。食育についてのお話もあります。



【と き】　１月21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】　1月１０日（金）まで　※詳細裏面①②③より選択
※　１１月に開催した講座と内容は同じです。
※抽選の場合、本講座「無添加！！みそづくり」の受講が今年度初めての方を優先します。

主催講座⑤　《市民企画講座》

米粉で作るショコラパンとあったかスープ



バレンタインデー直前！米粉を使ったショコラ（チョコ）パンを手作りしませんか？初めての人も簡単なので、気軽に参加できます。寒い冬に嬉しい米粉で簡単に作れるあったかスープも教えていただけますよ。

【と き】　２月１３日（木）　午前10時～正午
【ところ】　託麻公民館　２階　調理室
【講　師】　平山　泰代さん（米粉ｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ）
【対　象】　どなたでも 20人
【費　用】　１０００円（材料代）
【申　込】　1月30日（木）まで　※詳細裏面①②③より選択
※抽選の場合、今年度「米粉パン・ピザ作り」初めての方を優先します。

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いの方、みなし仮設住宅にお住いだった方、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、「ねったんぼ（サツマイモとお餅を練り合わせて作る熊本県の郷土料理）」を手作りします。みんなで楽しく調理しながら、いろいろなお話を楽しみましょう。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】　1月９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 調理室　【費　用】　無料
※　**お正月に食べきらなかったお餅があれば、お持ちください。**

公民館サポーター　ボランティア募集中



12月は落ち葉掃きを中心にしていただいてすっかりきれいになりました。おかげ様で気持ちよく新年を迎えられそうです。また、花の提供もしていただきました！ありがとうございます。１月も落ち葉掃きが中心になると思います。「できることを、できるしこ」。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

【と　き】　1月１０日（金）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。　　＊花苗のご提供、大歓迎！！

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】1月１１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

総務省 行政相談員 暮らしの行政なんでも相談（社会福祉・子育て・税金・戸籍・土地境界など）　※１月は、お休みです。

主催講座⑥　親子ふれあい

リラックマでチョコクリームパン



親子で楽しくパン作りをしませんか。
今回は、子ども達にも人気の「リラックマ」のパンです。中身はチョコクリームです。

【と　き】　2月15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】　1組800円
【申　込】　2月1日（土）まで **※詳細下欄①②③より選択**

※抽選の場合、本講座「親子キャラパン講座」の受講が今年度初めての方を優先します。

主催講座⑦　《市民企画講座》

もっちもち！！大根もち



冬が旬の大根。もちもち食感が楽しい大根もちを作ってみませんか。調理の前には、食育についてのお話もありますよ。

【と　き】　2月18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】2月4日（火）まで **※詳細下欄①②③より選択**

資源物の拠点回収（毎週火曜日）【1月7日・14日・21日・28日】

※時間　8:30～20:00　１４日は17:15まで
※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

シニアのためのパソコン講座

【講師：託麻公民館ＩＴボランティアの会のみなさん　会場：2階B会議室】

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《2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】　2月1日（土）　午後1時～4時頃
【対　象】　60歳以上の方　10人
【申　込】　1月18日（土）まで **※詳細下欄①②③より選択**



「シニアのためのパソコン講座」は、ゆっくり丁寧に教えてくださり、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《2月》

文書作成ソフト「ワード」の入門講座です。
【と　き】2月15日（土）　午後1時～4時頃
【対　象】60歳以上の方で**文字入力のできる方**　10人
【申　込】2月1日（土）まで **※詳細下欄①②③より選択**

【予約制・パソコン無料相談】

【と　き】2月15日（土）ご希望の方は 2月1日（土）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。

【自主講座関連】

学習発表会　2月28日（金）～3月1日（日）

■展示、茶道　2月28日～3月1日
■記念コンサート（教養講演会）　2月29日
■ステージ発表　3月1日
■閉講式　3月1日

★ 令和2年度自主講座受付　3月29日

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枚でお願いします。**

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。

63
861-8038
東区長嶺東7の11の15
託麻公民館
行
往信
（山折り）
空白

※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。

□□□□□□□
63
返信
あなたのお名前
あなたのご住所
（谷折り）

①希望の講座名
②お名前
③ご住所
④お住まいの小学校区
⑤電話番号
⑥年齢（年代）

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月から郵便料金が変わりました。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。

10月より郵便料金が改訂されました。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