

まちづくり交流室 公民館だより

託麻

11
月
号

熊本市配布文書 第17号
平成28年10月18日発行
託麻まちづくり交流室・公民館
☎380-8118

【11月～12月の講座情報】（※切日を通じていても定員に余裕があれば受講できます）

- | | |
|------------------|-------------------------|
| ①はじめてのお買い物 | ⑥演劇であそぼう |
| ②米粉パン教室 | ⑦シニア「ワード」の基礎基本（11月） |
| ③健康科学の実情を聞く | ※わくわく生涯学習フェスタ「こうみんかんGO」 |
| ④知ってほしい、おしりの病気の話 | ※教養講演会 |
| ⑤ステンドグラス作り | |



【東部・秋津・託麻公民館合同】 わくわく生涯学習フェスティバル

こうみんかん GO

～ 楽しく学ぶ・作る「つながる」アイテムゲット！～

幅広い世代の方にご集っていただき、学び・作ることを通して交流を深め、笑顔と喜びが生まれるイベントをめざしています。

日時／場所	託麻公民館
12月3日（土） 13:00～16:00	「熊大生と楽しく算数・数学ワークショップ」～ 出会い ふれあい 学びあい ～ 熊大生のみなさんと一緒にチャレンジ！ 算数・数学の問題やゲームを通して、遊びながら学が楽しさ、知的好奇心があふれてきます。
12月4日（日） 10:00～14:30頃 （内容によって時間が異なります。また予定のため変更になることもあります。）	◆昔遊び（ぶんぶんゴマ・けん玉・わなげ・あやとり他8種）（託麻老人クラブプレゼンツ） ◆オリジナルのキャラクターしおり作り（切り絵） ◆ちぎり絵で年賀状作り（和紙のちぎり絵） ◆どんぐりストラップ作り ◆手話を学ぼう ◆折り紙 ◆防災に役立つ新聞紙スリッパ作り ◆おはなし会 ◆落語を楽しもう ◆健康チェック ●食バザー（豚汁・高菜おにぎり） ■展示（小中学生人権作品、動物愛護センター、託麻地域の史跡写真など）

※どなたでも参加できます。事前申し込みは要りません、都合のいい時間に直接会場へどうぞ。
※12月4日（日）の時間の詳細については、12月号の公民館だよりでお知らせします。

主催講座③

健康科学の実情を聞く

健康に関する話題や日常生活での疑問など、講師の話をお聞きいただき、参加者で話をしたりしませんか。人生100年時代、退職後の過ごし方など、充実した人生のためのヒントが見つかると思います。



【と き】 11月17日（木）午後1時半～3時半
【ところ】 託麻公民館 2階 C会議室
【講師】 等 泰三さん（健康科学）
【対象】 どなたでも 約20人 【費用】 無料
【申込】 11月16日（水）まで窓口・お電話（ハガキ不要）

主催講座⑤

ステンドグラス

クリスマスツリーの壁掛けを作ります。きれいなガラスの部品をはんだごてを使ってくっつけていきます。出来上がった作品はとてもきれいで満足できます。



【と き】 12月10日（土）
午後1時～午後4時
【ところ】 託麻公民館 2階 C会議室
【対象】 16歳以上の方 20人
【講師】 丹 美保子さん（ガラス工芸作家）
【費用】 3500円（材料代）
【申込】 12月1日（木）まで往復ハガキ・窓口・HP

主催講座④

知ってほしい、おしりの病気の話

おしりの疾患や悩み・不安を和らげるヒントや予防のポイントをお話いただきます。（多くの方にお気軽に参加していただけるように、夜の時間帯で事前の申し込みを省きました。）



【と き】 11月22日（火） 午後7時～午後9時前
【ところ】 託麻公民館 2階 C会議室
【対象】 どなたでも
【講師】 辻 順行さん（高野病院医師）
【費用】 無料
【申込】 申し込み不要（直接会場へどうぞ）

主催講座⑥

～ 表現力が高まる ～ 演劇であそぼう

人前に出るのが苦手な人もそうでない人も、安心して参加してください。ゲームや表現遊びを通して、いろいろな表現の仕方を身につけて楽しもう。



【と き】 ①11月5日（土） ②11月12日（土） ③11月19日（土）
④11月27日（日） ⑤12月4日（日） 午前10時～正午
（参加できる場所だけでもOK・とりあえず一度参加してみませんか。きっと楽しさが実感できます。）
【ところ】 託麻公民館 【講師】 松岡優子さん（劇団ゼロソー）
【対象】 小学3～6年生 16人 【費用】 無料
【申込】 公民館窓口、または、お電話でお問い合わせください。

～お年寄りから子供まで、一緒に楽しもう！～ 第24回「託麻ふくし祭」

子どもから大人まで《人の痛みを分かる福祉の心》を養い、それをボランティア活動へと結び付けることで、福祉のまちづくりを築くことを目的としています。

【と き】 11月13日（日） 午前10時～午後2時
【ところ】 託麻公民館

※ジュニアボランティアスクール体験発表（10:15～10:50）・物品バザー（12:00～）
・お楽しみ抽選会（13:30頃）・食事コーナー（11:00～）・健康コーナー、展示、スタンプラリーなど



主催講座① ～お弁当を作ろう～

はじめてのお買い物

どんなお弁当にしようかな？必要な材料を決める⇒（公民館から）バスに乗って買い物に出かけ⇒順序を考えながら自分で調理・・・！困ったときは、熊本大学メイクフレンズのお兄さん、お姉さんが優しく教えてくれるから安心！



【と き】 11月27日（日） 午前9時～午後4時頃
【ところ】 託麻公民館 2階 調理室、ホール、買い物先
【対象】 小学2年生 24人
【講師】 熊本大学メイクフレンズのみなさん
【費用】 600円（バス代、材料代）
【申込】 11月17日（木）まで往復ハガキ・窓口・HP

主催講座② 県産米粉で作る

チャウダースープ入りきのこ型パン

県産米粉に小麦グルテンを加えたパン生地を手でこねて作ります。パン作りが初めての方でも安心してご参加いただけます。

【と き】 11月19日（土） 午前10時～正午
【ところ】 託麻公民館 2階 調理室
【対象】 どなたでも 12人
【講師】 平山 泰代さん（米粉イストラ）
【費用】 1000円（材料代）
【申込】 11月10日（木）まで往復ハガキ・窓口・HP
※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。

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です。とびっきり素敵なお話を紹介していただきます。

■【と き】 11月12日（土） 午後2時～2時45分 ※直接会場へどうぞ！（事前申し込み不要）
■【ところ】 託麻公民館 1階和室 ■【対象】 幼児と保護者、小学生（30人程度）



公民館 開館 時間

●託麻公民館 8:30～22:00 ※月曜休館日（ただし、祝日の場合翌日が休館日）
●託麻児童館 9:00～17:00 （時間帯によって利用できる年齢が違います）
●託麻図書室 9:30～17:00 （返却は22:00まで返却ボックスに可）

＜子育て世代の方へ＞ 公民館に遊びに来てください！（公民館には「子育て支援の情報」「親子で学べる・遊べる場や情報」があります。）



主催講座⑦ シニアのためのパソコン講座 シニア「ワード」の基礎基本《11月》

文書作成ソフト「ワード」の入門講座です。写真やタイトル文字の挿入の仕方などを学んで、早めに年賀状作りを始めてみませんか。

- 【と き】 11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
【講師】 託麻ITボランティアの会のみなさん
【対象】 60歳以上の方で文字入力のできる方10人
【申込】 11月10日(木)まで往復ハガキ・窓口・HP

託麻公民館主催 《教養講演会》 聞こう!知ろう! JICA (ジャイカ) の国際協力

国際理解を深める参加しやすいワークショップと協力隊OBの開発途上国の活動体験談があります。

- 【と き】 12月11日(日) 9時半～正午
【講師】 JICAデスク熊本、青年海外協力隊帰国隊員
【ところ】 託麻公民館 2階 ホール
【対象】 どなたでも 【費用】 無料
【申込】 どなたでも参加できます。事前申し込みは必要ありません。直接会場へどうぞ。



【予約制・パソコン無料相談】 ※機器の故障に関する相談をお受けします。

【と き】 11月19日(土) ご希望の方は 11月10日(木)までに公民館へ電話で予約してください。

9月25日(日) 教養講演会「熊大発!カラダの引きしめ方教えます」

120人を超えるたくさんの方にご参加いただきありがとうございます。転倒などの予防には、「ももの筋肉」を鍛えることが有効で、椅子に腰掛けて立ち上がるスクワットを教えていただきました。**ポイント**は、ゆっくり4秒かけて立ち上がる(1秒目は1cmだけ動かすぐらいの気持ちで)。10回×2セットを1日の目標に無理なく続けられるといいですね。熊本大学の都竹茂樹先生には大変お世話になりました。



総務省 行政相談員 くらしの何でも相談

- 【と き】 : 11月8日(火) 午前10時～正午
【ところ】 : 託麻公民館 1階 ロビー

資源物の拠点回収(毎週火曜日)

【11月1日・8日・15日・22日・29日】

※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 328-2365



【臨時休館日のお知らせ】 施設の電気工事に伴い12月24日・25日・1月7日・8日は、公民館・図書室・児童館は臨時休館日の予定です。

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。

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

□□□□□□□□	あなたのご住所	①希望の講座名
52	あなたのお名前	②あなたの住所
返信		③あなたの名前
		④年齢(年代)
		⑤性別
		⑥電話番号
		⑦お住まいの校区

※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。



② 窓口でのお申込み 返信用のハガキ1枚(52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。