

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18号
平成29年9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

- 【10月・11月の講演会・講座情報】
- ① 演劇で遊ぼう
 - ② 託麻の史跡と神様巡り
 - ③ 県産米粉でハロウィンパン
 - ④ 楽しいカラオケ
 - ⑤ 「火の国旅情」を歌って熊本を元気に!
 - ⑥ 妊産婦の為のベビーソーイング
 - ⑦ はじめてのお買物
 - ⑧ 健康科学の実情を聞く
 - ⑨ シニアワード
 - ⑩ シニアパソコン
- ★教養講演会 ★公民館サポーター募集



検索 熊本市 託麻公民館

～地域の「つどいの場」を一緒につくりましょう～

子ども・地域食堂の作り方/手伝い方

「食を通して」集まり、交流する会をされている団体の方にお話を
がきます。様々な取り組みがあり、いきいきと活動されています。
「人のために地域のために何かやりたい!」けど何をすれば・・・?と
思われている方には、一歩を踏み出す絶好のチャンスです(たくさんのヒ
ント・やる気がわいてきます)。

できることを・できる範囲で!それが「誰かの笑顔
や「自分の生きがい」に!

地域の困りごとをみんなで考え、
様々な世代の経験とアイデアを活か
し、楽しい地域づくりを一緒にしま
しょう。

レッツ 地域貢献!



「手伝い方」にもいろいろ... ●食事の準備
している方! ●趣味の講師や学習支援...
などなど。とてもいい機会です、ぜひ、気軽
にご参加ください。

【とき】10月19日(木)午後1時半～3時半

【場所】託麻公民館 ホール

【講師】熊本市で子ども・地域食堂をされている団体

【申込】10月18日(水)まで 窓口・電話・HP ※ハガキ不要

託麻公民館 教養講演会 ～子ども達の笑顔のために～

子どもの自己肯定感を高める子育てのコツ

子どもと関わる活動や仕事をされている方、子育て中の保護者の方、子育てを終え
られたシニア世代の方など、いろいろな立場の方に聞いていただき、子どものやる気
と笑顔を広げましょう。

【とき】10月22日(日)午前10時～正午 【ところ】託麻公民館 ホール
【講師】岡田 優子さん(くまもと発育クリニック) 【費用】 無料
【申込】 不要(直接会場へどうぞ) ※(9時40分から自主講座ミニ発表会・こちらまでどうぞ)



主催講座① ～子ども演劇ワークショップ～ 演劇であそぼう

演劇でコミュニケーションが楽しくなる! うまくなる!

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、体で、
声で、表情で、いろいろな表現の仕方をプロの俳優さんと楽しく学びましょう。

【とき】①11月 5日(日) ②11月26日(日) ③12月2日(土)
④12月 3日(日) ⑤12月16日(土) 午前10時～正午 (全5回)
【ところ】託麻公民館 【対象】小学生3～中学生 15人
【講師】松岡 優子さん(劇団「ゼロソー」)
【費用】無料 【申込】10月26日(木)まで往復ハガキ・窓口・HP



主催講座② 《市民企画講座》 託麻の神様と史跡巡り

東区の中でも神社や史跡が多い託麻
地区。今回は、戸島周辺(戸島神社、
日向上天満宮、飯盛神社、奥の院な
ど、約4km)を散策します。



【とき】10月25日(水)午前9時～正午
【集合場所】※詳細については後日お知らせします。
【講師】託麻三山会の方
【対象】散策できる方30人 【費用】 無料
【申込】10月18日(水)まで往復ハガキ・窓口・HP

主催講座④ 新しい趣味を始めませんか 楽しいカラオケ(夜)

歌は楽しむもの、自分自身を解放
してストレス解消! 姿勢・腹式呼
吸・発声など基礎からわかりやす
く。演歌・ポップス・懐メロなど、譜面が読めなく
ても大丈夫です。一緒に楽しみましょう。



【とき】10月31日・11月7日(火)全2回
午後6時半～8時半
【対象】18歳以上の方 20人
【ところ】託麻公民館 C会議室 【費用】 無料
【講師】津田 多美子さん(カラオケ講師)
【申込】10月24日(木)まで往復ハガキ・窓口・HP

主催講座⑥ 手縫いが初めてでも安心。 妊産婦の為のベビーソーイング

妊婦さんは新生児用を、産婦さん
は赤ちゃんの体格に合わせてその場
で作ります。今回は「ニット生地
で作るかんたん赤ちゃん帽子」です。



【とき】11月8日・11月22日(水)全2回
午前10時～正午
【対象】妊婦、1歳未満児と母親 15人(組)
【ところ】託麻公民館 C会議室 【費用】 700円
【講師】坂本 直美さん 河野 奈巳さん(洋裁講師)
【申込】10月31日(火)まで往復ハガキ・窓口・HP

主催講座③ 《市民企画講座》 県産米粉でハロウィンパン

かぼちゃをパン生地に練り込んだ、か
ぼちゃ型のパンです。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】10月28日(土)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12人 【費用】800円(材料代)
【申込】10月19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。

主催講座⑤ 《市民企画講座》 「火の国旅情」を歌って熊本を元気に!

岩代浩一さんが作られた熊本の県民歌
「火の国旅情」は、県内各地の熊本のよさ
を歌にこめた珠玉の名作です。35番まであ
るので知らない部分もあるのではないで
しょうか。一緒に歌いませんか。講師は、
合唱指導者として活躍中での岩代和武さんです。

【とき】11月5日(日)午前10時～正午
【対象】どなたでも 【費用】 無料
【ところ】託麻公民館 2階ホール
【講師】岩代 和武さん(合唱指導者)
【申込】前日まで 窓口・電話・HP (ハガキ不要)

桜草の苗プレゼント 公民館サポーター (今年2月の様子)

南側花壇に「桜草」の植え
付けをする予定です。ご協力
いただいた方へは、桜草の苗
をプレゼントします。簡単な
作業です。ぜひどうぞ。



【とき】10月4日(水)・
26日(木)(雨日又は1日)
午前9時～午前10時半ごろ
【集合場所】託麻公民館
【申込】不要・当日直接どうぞ ※軍手、帽子、
飲み物、移植こて(お持ちの方)をご持参ください。

おはなしの部屋

★お話ボランティアグループ「たくま読書とおはなしの部屋」

■【とき】10月14日(土)午後2時～2時45分
■【ところ】託麻公民館 ■【対象】幼児と保護者、小学生
※楽しく素敵なお話がたくさん。直接会場へどうぞ!



主催講座⑦ 小学2年生のみなさんへ はじめてのお買物

自分たちでメニューを考えます。(公民館から)バスに乗って買い物に出かけます⇒買ってきた材料で、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心配しなくてもいいよ。おいしいものを一緒に作りましょう!!

【とき】 11月12日(日) 午前9時～午後4時
【対象】 2年生 24人 【費用】 500円
【ところ】 託麻公民館 ホール、買物先
【講師】 熊本大学メイクフレンズのみなさん
【申込】 11月4日(土)まで 往復ハガキ・窓口・HP

主催講座⑧ 脳科学っておもしろい 健康科学の実情を聞く

「不使用の学習」・・・脳卒中などで脳に障害がおこると歩くなどの体の自由が損なわれますが、脳は「使わなければ失われる」組織ですので、歩くのを止めればもっと歩けなくなります。つまり、脳は「歩けない」(不使用)を学習してしまいます。反対に使える事を学習させれば、使えるようになると考えられています。



【とき】 10月27日(金) 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】 前日まで 窓口・電話(ハガキ不要)

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21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】 10月12日(木)まで
往復ハガキ・窓口・HP



主催講座⑩ シニア初心者向けパソコン入門《11月》

マウス操作、文字入力、画像の挿入、保存、印刷、インターネット検索などの基礎。

【とき】 11月4日(土) 午後1時～4時頃
【対象】 60歳以上の方 10人
【申込】 10月26日(木)まで 往復ハガキ・窓口・HP

【予約制・パソコン無料相談】

【とき】 10月21日(土)ご希望の方は 10月12日(木)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。

子どもITたいけん

【とき】 11月4日(土) 午後1時～4時頃
【対象】 小学生 【申込】 当日、直接会場へどうぞ
※シニアパソコンが中止の場合はありません。



「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。

11月の主催講座・講演会予定

- ・お正月を肴物で(着付け教室・夜) (11月21日～4回)
 - ・西洋風おせち料理 (11月23日)
 - ・親子キャラクターパン作り (11月25日)
 - ・クリスマスミニプレゼント作り (11月25日) など
- ※日時の詳細は、公民館だより来月号。

資源物の拠点回収 (毎週火曜日) 【10月3日・10日・17日・24日・31日】

主催講座のお申し込み方法 ①②③のいずれかの方法でお申し込みください。

- ① **往復ハガキの場合(締切日必着)** ※ハガキは、1つの講座に1枚でお願いします。
【往信表】 ・(公民館住所) 861-8038 熊本市東区長嶺東7-11-15 託麻公民館 行
【往信裏】 ・講座名・ご住所・お名前・年代(子ども講座は学年)・性別・電話番号・お住まいの小学校区
【返信表】 ・申込者のご住所とお名前をご記入ください。【結果を通知します】
- ② **窓口の場合** 「返信用のハガキ1枚(62円)」をご持参ください。(結果通知で使用)
- ③ **インターネットの場合** 「熊本市 託麻公民館」ホームページ「主催講座情報」へ進んでください。



※応募者数が定員を超えた場合は、**抽選**となります。

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。