

申込方法⇒ **往〒** =往復はがき **〒** =官製はがき **HP** =ホームページ **TEL** =電話 **窓口** =窓口 **FAX** =ファクス **mail** =電子メール

公民館講座情報

【注意事項】※往復はがきへは講座名、日時、住所、氏名、電話番号を記載してください。
※掲載している以外にも講座を開催している場合がございますので各公民館へお尋ねください。
※「窓口**窓口**」で申込みの場合は、原則はがきを持参してください。

自主講座については、公民館のHPをご覧になるか、各公民館へ問い合わせください

講座名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限／開始日	申込方法
中央公民館 〒860-0843 中央区草葉町5番1号 ☎353-0151 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
写真撮影の入門編	7月18日～来年1月16日 第3土曜日(全7回)	午前10時～正午	中学生以上	20人	500円	7月10日まで(抽選)	 〒  
等先生の健康科学の話し	7月23日～9月24日 第2・4木曜日(全5回)	午後1時半～3時半	どなたでも		無料		
秋津公民館 〒861-2104 東区秋津3丁目15-1 ☎365-5750 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
花いっぱいクラブ (花壇整備ボランティア)	7月8日～毎週水曜	午前9時～10時	どなたでも	—	—	当日直接会場へ	
うぐいす川探検隊 (蛍のための環境づくり)	7月18日(土)・25日(土)・8月1日(土)	午後1時半～3時半		15人	無料	7月5日から(先着順)	 
河内公民館 〒861-5347 西区河内町船津791 ☎276-0133 月曜休館(祝日の場合は翌日) 申込みは午前9時から							
おいしいみかん調査隊	7月26日(日)・11月15日(日)	午前10時～正午	小学生以上(小・中学生は保護者同伴)	15人	無料	7月5日から(先着順)	 
花園公民館 〒860-0072 西区花園5丁目8-3 ☎359-1261 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
生け花(小原流)入門	8月6日(木)～来年3月4日(木) (全7回)	午後7時～9時	どなたでも	10人	1,200円	7月28日まで(抽選)	 〒  
飽田公民館 〒861-4121 南区会富町1333-1 ☎227-1195 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ジュニアダンス講座	7月12日(日)・16日(木)・ 8月9日(日)・23日(日)・ 9月13日(日)・27日(日)	午後7時～9時	小・中学生	20人	無料	7月6日まで(抽選)	 〒  
リンパケア体操	7月17日(金)・31日(金)・ 8月7日(金)・21日(金)	午前10時～正午	どなたでも	10人		7月10日まで(抽選)	
親子プログラミング	8月2日(日)		小学生と保護者	10組		資料代 1,000円	
富合公民館 〒861-4151 南区富合町清藤400 ☎357-4580 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
キッズ・ジュニアトランポリン！	7月19日(日)・26日(日)	午前10時～正午	3歳児～小学3年生	25人	無料	7月11日まで(抽選)	 〒  
夏休み書道教室	7月28日(火)・29日(水)		小学生	10人		7月18日まで(抽選)	
幸田公民館 〒861-4108 南区幸田2丁目4-1 ☎379-0211 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
運動神経を高める運動教室	8月9日(日)・23日(日) (全2回)	①午後1時～2時 ②午後2時～3時	①小学1～2年生 ②小学3年生	各10人	無料	7月30日まで(抽選)	 〒 
北部公民館 〒861-5521 北区鹿子木町66 ☎245-0046 月曜休館(祝日の場合は翌日) ※受付は午後3時まで							
おもちゃの病院	8月1日(土)	午後1時～4時※	どなたでも	—	部品代	当日直接会場へ	
植木公民館 〒861-0136 北区植木町岩野238-1 ☎272-6906 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
お助け！夏休みの宿題・習字の部	7月23日(祝)・24日(祝)・26日(日) (全3回)	午前10時～正午	小学3～6年生	15人	1,500円	7月10日まで(抽選)	 〒  
夏の星空ARプラネタリウム体験 ～スマホ・タブレット～	8月8日(土)	午後7時～9時	小学生と保護者	15組	1家族 200円	7月24日まで(抽選)	
親子でミニトランポリン	8月29日(土)・30日(日)	午後1時～3時	5歳児～小学3年生と 保護者	10組	無料	8月14日まで(抽選)	
龍田公民館 〒861-8007 北区龍田弓削1丁目1-10 ☎339-3322 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
はじめてのパソコン	8月19日(水)・20日(木)・21日(金)	午後1時半～3時半	パソコンの持参ができる方	10人	1,000円	8月5日まで(抽選)	 〒  
清水公民館 〒861-8066 北区清水亀井町14-7 ☎343-9163 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
はじめての英会話	7月21日～8月25日 火曜日(全5回)	①午後6時～ ②午後7時～	どなたでも	各10人	100円	7月10日まで(抽選)	 〒  
イスに座ってできるストレッチ！	8月7日(金)	午後7時～8時		20人	無料	7月25日まで(抽選)	

申込方法⇒ **往〒** =往復はがき **〒** =官製はがき **HP** =ホームページ **TEL** =電話 **窓口** =窓口 **FAX** =ファクス **mail** =電子メール

施設の催し

【注意事項】※往復はがきへは催し名、日時、住所、氏名、電話番号を記載してください。

※掲載している以外にも催しを開催している場合がございますので各施設へお尋ねください。

※「窓口**窓口**」で申込みの場合は、原則はがきを持参してください。

催し名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限／開始日	申込方法
熊本博物館 〒860-0007 中央区古京町3-2 ☎324-3500 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
宙返りバードを作ろう	7月18日(土)	午後1時半～3時	小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)	20人	入場料	7月10日まで(抽選)	往〒 HP
おもしろ実験・工作に挑戦！	7月25日(土)	①午後1時半～2時半 ②午後3時～4時	どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)	各20人		7月17日まで(抽選)	
国際交流会館 〒860-0806 中央区花畑町4-18 ☎359-2121 Mail:koza@kumamoto-if.or.jp 第2・4月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
キッズカフェ(英語で遊ぼう！)	7月11日(土)	午前10時～11時半	小・中学生	20人	無料	7月5日から(先着順)	TEL 窓口 mail
CIR(国際交流員)カフェ ～外国の教育制度と学校の様子～	7月16日(木)	午後2時～4時	どなたでも	18人	500円		
異文化カフェ(中国)	7月17日(金)	午後2時～3時					
くまもと森都心プラザ 〒860-0047 西区春日1丁目14-1 ☎355-7400 ファクス 355-7412 Mail:business@stsplaza.jp							
山鹿 奉納灯籠の展示	7月3日(金)～16日(木)	午前9時～午後7時	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ	FAX mail
第1回 創業支援セミナー	7月21日(火)	午後2時～4時	創業予定者や 創業して間もない方	30人		7月5日から(先着順)	
子ども文化会館 〒860-0004 中央区新町1丁目3-11 ☎323-0505 第2・4火曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館) 受付は午前9時から ※材料がなくなり次第終了							
プチ工作「キラキラ たなばたさま」	7月5日(日)※	午前9時～午後4時半	18歳未満の子ども (幼児は保護者同伴)	50人	無料	当日直接会場へ(先着順)	
壁面「みんなでおせんたく」	7月10日(金)～※			90人			
工作「楽しい折り紙」	7月20日(月)～※			400人			
健軍文化ホール 〒862-0903 東区若葉3丁目5-11 ☎368-1221 第1・3月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館) 詳しくは健軍文化ホールHPへ							
太極舞【タイチダンス】(7月)	①7月16日(木)②7月30日(木)	午前11時15分～ 午後0時15分	18歳以上の方 (高校生不可)	20人	各700円	①7月9日から(先着順) ②7月23日から(先着順)	TEL 窓口
ナイトピラティス(7月)	①7月17日(金)②7月31日(金)	午後8時～9時				①7月10日から(先着順) ②7月24日から(先着順)	
夏休みジュニア作文教室	8月4日(火)・5日(水) (全2回)	午前10時～11時	小学3～6年生	12人	1,200円	7月21日まで(抽選)	往〒
夏休みプロから学ばわくわく漫画教室	8月6日(木)・7日(金) (全2回)	午後2時～4時	小学生以上	20人	1,600円	7月24日まで(抽選)	
男女共同参画センターはあもにい 〒860-0862 中央区黒髪3丁目3-10 ☎345-2550 第2・4月曜休館							
メンズカレッジ ～男性に知ってほしい男女共同参画とダイバーシティ	①9月15日(火)②10月14日(水) ③11月14日(土) (全3回)	①②午後2時～4時 ③午前10時～正午	男性(特に企業の人事・ 経営担当者)	20人	無料	7月5日から(先着順)	HP TEL
水の科学館 〒861-8064 北区八景水谷1丁目11-1 ☎346-1100 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館) ※土日祝は除く							
夏を満喫！水の科学館集合	7月22日(水)～8月30日(日)	日替わりのイベントを開催	どなたでも	一部 定員制	無料	一部要予約	TEL 窓口
親子で一緒に水実験	7月22日(水)～8月28日(金)※	午前10時～、午後3時～	小・中学生	2組/日		7月8日から(先着順)	
水の週間プレイベント	7月25日(土)	イベント内容によって 時間帯が異なります	どなたでも	—		当日直接会場へ	TEL 窓口
第1回水カフェセミナー	7月26日(日)	午後1時～2時半		30人		7月12日から(先着順)	
くまもと工芸会館 〒861-4115 南区川尻1丁目3-58 ☎358-5711 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館) ※最終日の16日は午後3時まで							
SOJO Design & Art 2020 SoDA × 川尻	7月8日(水)～16日(木)※	午前10時～午後5時	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ	
とんぼ玉のネックレスづくり	7月26日(日)	①午前10時～②午前11時～ ③午後1時半～④午後2時半～	小学4年生以上 (小学生は保護者同伴)	各2組	1,650円	7月5日から(先着順)	TEL
首里城再建 応援企画 琉球の民芸品展	7月29日(水)～8月16日(日)※	午前10時～午後5時	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ	
塚原歴史民俗資料館 〒861-4226 南区城南町塚原1924 ☎0964-28-5962 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
水中UFOキャッチャーを作ろう	7月11日(土)	午後1時半～3時	小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)	20人	入館料	7月7日まで(抽選)	往〒 HP
藍染体験教室 ～藍の色は愛の色～	7月26日(日)	午前10時～正午	どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)			7月17日まで(抽選)	
コイルモーターを作ろう	8月1日(土)	午後1時半～3時	小・中学生(小学3年生以下は保護者同伴)			7月24日まで(抽選)	
食品交流会館 〒861-5535 北区貢町581-2 ☎245-5111 第1・3月曜休館(祝日の場合は翌日) 休館日でも申込可。申込みは午前9時から							
親子アジアご飯教室	7月25日(土)	午前10時半～午後1時半	4歳児～小学生と 保護者	10組	2,000円	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
流通情報会館 〒862-0967 南区流通団地1丁目24 ☎377-2091 ファクス377-2096 第1・3月曜休館(祝日の場合は翌日) ※別途材料費が必要となります。							
絵手紙講座(木曜コース)	7月9日～9月24日 木曜日(全6回)	午前10時～正午	どなたでも	12人	5,280円	7月5日から(先着順)	HP TEL 窓口 FAX
絵手紙講座(土曜コース)	7月11日～9月19日 土曜日(全6回)	午後1時半～3時半					
勤労者福祉センター(サンライフ熊本) 〒860-0862 中央区黒髪3丁目3-12 ☎345-3511 第2・4月曜休館 申込みは午前10時から							
ZUMBA・ピラティス・ヨガ	7月19日(日)	午前10時～正午	16歳以上の方	45人	無料	7月6日から(先着順)	TEL
銅板レリーフ「世界に一つの表札作り」	7月25日(土)	午前9時半～11時半	小学3年生以上の親子	15組	500円		
ユーチューブとインスタを活用した企業広報	7月29日(水)	午前10時～正午	16歳以上の方	30人	無料		
職業訓練センター 〒860-0072 西区花園7丁目19-10 ☎325-6947 日曜・祝日休館							
司法書士試験対策	7月29日～6月9日 水曜日(全43回)	午後6時半～9時20分	受験予定者	20人	65,000円	7月6日から(先着順)	HP TEL 窓口
日商簿記2級試験対策	7月29日～来年2月10日 水曜日(全27回)		簿記3級程度の知識を お持ちの方		42,000円		
予算をかけずに自分で作る 簡単ホームページ作成	8月1日～9月5日 土曜日(全5回)	午前9時～午後3時50分	インターネット経験者		22,000円		
ケアマネジャー試験対策	8月8日(土)・22日(土)・9月5日(土) (全3回)		受験予定者		16,000円		

6月9日現在の情報です。新型コロナウイルス感染症の影響により、内容が変更となる場合があります。最新情報はホームページまたは各施設へ問い合わせください。

催し名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限／開始日	申込方法
母子家庭等就業・自立支援センター 〒862-0912 東区錦ヶ丘34-23(健軍自衛隊正門前) ☎331-6737 月曜・祝日休館							
登録販売者受験講座	8月22日～11月28日 土曜日(全15回)	午後1時半～5時	ひとり親家庭の親 または寡婦	20人	5,620円	8月8日まで(抽選)	往〒 窓口
Excel3級検定講座	8月26日～10月19日 月・水曜日(全15回)	午後6時半～8時半	ひとり親家庭の親子 または寡婦		2,000円	8月23日まで(抽選)	
城南図書館・児童館 〒861-4214 南区城南町舞原451-9 ☎0964-27-5945 第4水曜休館(祝日の場合は翌日) 申込みは午前9時半から							
あかちゃんのためのおはなし会	7月15日(水)・8月5日(水)	午前11時～11時半	乳幼児と保護者	各3組	無料	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
パパとあそぼう	7月19日(日)			3組			
夢もやい館 〒861-8003 北区楠1丁目20-5-101 ☎338-3210 日曜・祝日休館 申込みは午前9時から							
はじめての健康体操(筋トレ編)	7月16日(木)	午前10時35分～11時25分	60歳以上の方	10人	200円	7月6日から(先着順)	TEL 窓口
はじめての健康体操(イス体操編)	7月18日(土)						
東部在宅福祉センター 〒862-0910 東区健軍本町31-20 ☎367-8597 日曜休館							
花架拳	7月16日(木)	午前10時～11時	18歳以上の方	14人	無料	当日直接会場へ(先着順)	
いきいき百歳体操	第2・4火曜日、第1～4土曜日	午後0時15分～0時50分		20人			
健康体操	第1・3火曜日	午後0時半～0時50分		12人			
東部はつらつ交流会館 〒861-2104 東区秋津3丁目17-23 ☎360-6885 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ズンバ無料体験会	7月23日(祝)	午後1時15分～2時	どなたでも	10人	無料	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
ピラティス無料体験会		午後2時半～3時半					
お達者文化会館 〒862-0968 南区馬渡1丁目7-1 ☎370-1672 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
スポーツ吹矢第Ⅰ期	7月10日～10月23日 第2・4金曜日(全8回)	午後6時半～8時	どなたでも	10人	4,000円	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
陶芸体験教室	7月18日(土)	午前9時半～正午		6人	1,500円		
リラックスナイトヨガ第Ⅰ期	7月18日～10月17日 第1・3土曜日(全7回)	午後8時15分～9時		15人	3,500円		
サロン(百歳体操・茶話会・講話・映画)	7月25日(土)	午後1時～3時半		20人	無料		
南部万年青会館 〒861-4113 南区八幡6丁目9-25 ☎358-7105 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ズンバ 見学・体験	7月7日(火)	午後7時半～8時15分	どなたでも	10人	無料	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
ピラティス 見学・体験		午後8時35分～9時20分					
フラダンス 見学・体験		午前10時～正午					
植木中央公園運動施設 〒861-0136 北区植木町岩野285-35 ☎288-3343							
エアロビクス教室3	8月4日～9月15日 火曜日(全7回)	午前10時～11時	18歳以上の方 (高校生不可)	20人	3,850円	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
ZUMBA教室3	8月5日～9月16日 水曜日(全7回)	午後2時半～3時半				7月17日から(先着順)	
リラックスヨガ教室3	8月17日～10月5日 月曜日(全7回)	午後7時半～8時半				7月20日から(先着順)	
ピラティス教室3	8月20日～10月1日 木曜日(全7回)						
市総合体育館・青年会館 〒862-0941 中央区出水2丁目7-1 ☎385-1010 月曜休館(祝日の場合は翌日) ※申込みは午前9時から							
日商簿記3級合格対策講座	8月6日～11月12日 木曜日(全15回)	午後7時～9時	18歳以上の方(高校生不可)	23人	12,500円	7月16日まで(抽選)	〒
託麻スポーツセンター 〒861-8010 東区上南部3丁目22-30 http://kc-sks.com/takuma/ ☎388-6177 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
夏休みジュニアテニス	7月28日～8月6日 火・木曜日(全4回)	午前9時～10時半	小学4～6年生	15人	2,600円	7月7日から(先着順)	TEL 窓口
夏休みキッズ体操1・2	8月1日(土)・2日(日)	午前9時半～11時	年長児～小学生	30人	各650円	7月11日から(先着順)	
キッズ新体操2	9月1日～12月8日 火曜日(全12回)	午後4時～5時	年少児～小学2年生	15人	6,600円	8月4日まで(抽選)	往〒
ジュニア新体操2		午後5時～6時	小学3～6年生				
城南総合スポーツセンター 〒861-4214 南区城南町舞原144-1 ☎0964-28-7985 トレーニング室のみ火曜休館							
キッズダンス(月謝制)	7月6日～来年3月29日 月曜日	午後5時20分～6時5分	年中児～小学1年生	15人	月1,350～ 2,250円	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
ZUMBA	7月7日～8月4日 火曜日(全5回)	午前10時～11時	18歳以上の方(高校生不可)		各500円	当日直接会場へ(先着順)	
キッズビート運動塾(月謝制)	7月8日～来年3月31日 水曜日	午後5時半～6時半	年中児～小学1年生		月2,200～ 2,750円	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
体幹筋トレ	7月9日(木)・16日(木)・30日(木)	午前11時15分～午後0時15分	18歳以上の方(高校生不可)		各500円	当日直接会場へ(先着順)	
南部総合スポーツセンター 〒861-4112 南区白藤5丁目2-1 ☎358-4311 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
楽しいバドミントンサークル 7月	7月9日(木)・23日(祝)	午後1時～3時	18歳以上の方 (高校生不可)	15人	各250円	当日直接会場へ(先着順)	
東部交流センター 〒861-8031 東区戸島町2588-1 ☎349-0888 火曜休館(祝日の場合は翌日)							
美ヨガ	7月8日～9月30日 水曜日(全11回)	午後1時45分～2時45分	18歳以上の方(高校生不可)	30人	4,950円	7月6日から(先着順)	TEL 窓口
元気アップ教室		午後4時半～5時半	年中～年長児	20人	6,050円		
キャッチボール教室	7月9日～9月24日 木曜日(全11回)	午後5時～6時	小学1～3年生		4,950円		
かけっこ教室	7月23日(祝)・24日(祝)(全2回)	午前9時15分～11時半	年中児～小学3年生		1,200円		
西部交流センター 〒861-5287 西区小島2丁目7-50 ☎273-6996 水曜休館(祝日の場合は翌日)							
元気アップ教室(キッズクラス)	7月9日～9月10日 木曜日(全9回)	午後5時15分～6時15分	未就学児(年中～)	10人	5,400円	7月5日から(先着順)	TEL 窓口
元気アップ教室(ジュニアクラス)		午後6時半～7時半	小学生				
キッズHIPHOP	7月11日～9月12日 土曜日(全9回)	午後6時～7時	5歳児～小学生				
ジュニアHIPHOP		午後7時15分～8時15分	小・中学生				
森林学習館 〒861-5535 北区真町小萩 ☎245-3157 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
伝承遊び(竹笛作り)	7月19日(日)	午前10時～午後2時	小学生以上	10人	無料	7月10日まで(抽選)	TEL 窓口



中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

認知症介護家族のつどい
「こもれびひろば」

回 7月17日(金) 午後1時半～3時半
場 水前寺高齢者複合施設(中央区国府1丁目3-15) 認 知 症 介 護 家 族 費 100円 申 電話でささえりあ水前寺(☎ 362-0065)へ
(中央区役所福祉課 ☎ 328-2311)

認知症介護家族のつどい
「もやいのひろば」

回 7月25日(土) 午後1時半～3時半
場 風流街もやい館グループホーム五福(中央区細工町4丁目34-1) 認 知 症 介 護 家 族 費 100円 申 電話でささえりあ熊本中央(☎319-0222)へ
(中央区役所福祉課 ☎ 328-2311)



新しい自治会長さんです
(4月30日までの届出) (敬称略)

松下 一行(出水4)
吉村 栄治(一新6)
松岡 正明(一新11)
福田 洋二(帯山3)
木庭 博司(黒髪6)
只 一郎(向山15)
清田 泰造(碩台15)
里見 義則(託麻原11)
松岡 修司(白山6)
坂井 美江子(本荘10)
(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

知っていますか？町内自治会

■町内自治会とは
町内自治会は、同じ地域で暮らす方々で自主的に組織された団体です。私たちが暮らす地域には、子どもから高齢者まで、たくさんの人たちが暮らしています。考えや意見はさまざまかと思いますが、「安全・安心な暮らし」「快適な暮らし」は、地域に暮らすだれもが望んでいることではないでしょうか。住民同士が住みよいまちの実現のために、話し合いをし、協力し合って活動する、それが町内自治会です。ぜひ町内自治会の活動にご協力をお願いします。

■町内自治会数について
町内自治会の区域は、昔からの町内自治会の区域で設定されているところがほとんどです。それが地理的条件、人口の増減、小学校の新設、団地・マンションの建設などのさまざまな理由によって、新設・統合されてきました。町内自治会数は、平成31年(2019年)4月1日現在で917団体(うち、中央区243団体)です。



黒髪4 資源物回収



帯山2 見守り隊

- 町内自治会の主な活動
- それぞれの団体の規模や活動方針によって異なりますが、防犯活動、町内清掃などの住民生活に直接かかわる活動や、夏祭り、文化祭などを行っています。
- ・生活安全に関すること
防災活動…自主防火活動、災害時の対応など
防犯活動…夜間パトロール、防犯灯の設置・維持管理など
交通安全活動…交通安全指導、交通安全運動など
 - ・社会福祉に関すること
扶助活動…一人暮らしのお年寄り訪問、敬老会など
 - ・生活環境に関すること
環境美化活動…町内清掃、ごみステーションの管理など
資源回収活動…資源物回収、リサイクル活動など
 - ・親睦に関すること
親睦活動…各種スポーツ大会、夏祭りなど
文化活動…文化祭、広報紙の作成など

■町内自治会への加入率[平成31年(2019年)4月1日現在]
中央区:85.55% (熊本市:84.84%)
(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)





東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

離乳食のお悩み事、解決します！

子育て中の方から多くの相談が寄せられる離乳食の進め方などについて、下記の内容を東区ホームページで詳しく紹介しています。
離乳食を進める中で役立つ情報がいっぱいです。ぜひ、参考にご覧ください！

掲載内容

- ・離乳初期から完了期までの段階に応じた離乳食の進め方(離乳食のポイント、この時期に与えることができる食品など)
- ・離乳食レシピ
- ・離乳食Q&A

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、区役所での離乳食教室は休止中ですが、電話での相談は随時受け付けしています。
困り事などがあれば、東区役所保健子ども課へお気軽に電話ください。



炊飯器で
ごはんとかかゆを一緒に



東区ホームページは
こちら↓



(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)

新しい自治会長さんです(5月15日までの届出) (敬称略)

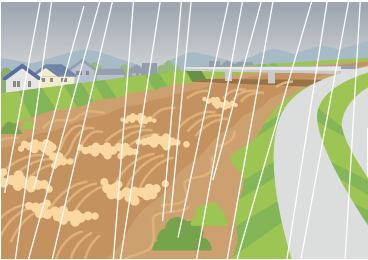
久保田 玲子(画図11)	坂口 信春(長嶺6)	緒方 研治(託麻南1)
塩永 一寛(健軍6)	中園 幹也(桜木東3)	毛利 秀雄(西原1)
中島 三治(託麻北10)	高見 秀一(託麻北8)	糸田 和人(画図14)
内山 仁巳(託麻西3)	泉 恵市(託麻北12)	
堤 正治(託麻西8)	石井 公明(託麻西5)	

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

東区防災コラム

集中豪雨から身を守りましょう

集中豪雨は、短時間のうちに狭い地域に集中して降る豪雨のことで、梅雨の終わりごろによく起こります。
集中豪雨によってどんな危険があるかを
知り、いざという時に身を守るようにしましょう。



- ・短時間でも危険な水位に
河川、溪流、下水管、用水路等は、激しい雨が降ったり、周りから雨が流れ込んだりすることで、数分から数十分で危険な水位になります。
- ・注意報や警報が出ない雨でも災害発生
大雨や洪水の警報・注意報の発表基準に達しないわずかな雨でも災害が発生する恐れがあります。
- ・下水の排水能力を超える大雨
下水道の雨水排水能力を大きく超える時間雨量100mm以上の豪雨が頻発しています。
- ・離れた場所の雨が影響
自分のいる場所で強い雨が降っていなくても、上流で降った雨が流れてきて、危険な状態になる場合があります。

《このような前兆を確認したら避難》

- ・空が真っ黒になったり、雷鳴や稲妻を確認したら建物内へ避難
- ・冷たい風が吹き出したら注意
- ・大粒の雨やひょうが降り出したら建物内へ避難
- ・川の水かさが増したり、濁ってきたら即避難
- ・雨の日に周囲より低い位置にいる場合は、高い場所へ移動

《地域の危険箇所や避難経路の確認》

4月から、洪水、土砂災害、高潮、津波などの災害リスクを一度に確認できる統合型ハザードマップを市ホームページ上で公開しています。自宅や会社、学校など身近な場所の災害リスクを確認し、家族や地域の防災対策に活用しましょう。

詳しくはこちら↓



本市の防災に関する情報は、市ホームページをご覧ください。
詳しくはこちら↓



(東区役所総務企画課 ☎367-9121)



西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111



夏野菜を食べましょう！

野菜は、旬の時期に最も栄養価が高く、味わいも豊かになります。そして、なによりその時期にカラダに必要な栄養素を多く含んでいます。

これから旬の時期になる夏野菜には、火照った体を内側からクールダウンする水分やカリウム、不足しがちなビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。また、食欲が低下しがちな夏でも、赤・緑・黄色と彩り豊かな夏野菜は食欲をそそるため、積極的に食事に取り入れることをおすすめします。

免疫力をアップし、新型コロナウイルスと夏の暑さから体を守るため、主食・主菜、そして夏野菜を使った副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう!!

子どもも喜ぶ夏野菜を使ったおやつレシピ



野菜ドーナツ

(1人分エネルギー:85kcal)

作り方

- ①パプリカとピーマンは長さ5cm、幅1cm程度のスティック状に切る。
- ②かぼちゃは皮つきのまま、厚さ5mm程度の食べやすい大きさに切る。
- ③ホットケーキミックスに牛乳を入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ④①、②にそれぞれ③の衣をつけ、160℃に熱した油で、上下を返しながら色よく揚げる。

※家にある野菜やいもなら何でもOK！

材料(6人分)

パプリカ(赤)	30g
ピーマン	30g
かぼちゃ	30g
ホットケーキミックス	75g
牛乳	70g
揚げ油	適量



その他のヘルシーレシピなど食育に関する情報は市ホームページ「食育のひろば」へ
<http://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/>
 (西区役所保健子ども課 ☎329-1147)

「にしまる」PRシールを配布します

西区の健康まちづくりキャラクターの「にしまる」の認知度を上げるため、スマホケース等に貼ると消臭・抗菌・抗ウイルス機能が期待できる「にしまるPRシール」を作製しました。西区在住または西区に通勤・通学している方に無償で提供します。シールについてSNSに投稿するなど、「にしまる」をPRしてください！

配布時期 7月6日(月)～
配布場所 西区役所総務企画課、河内まちづくりセンター、花園まちづくりセンター
 窓口に来られた方に1枚(先着200人程度)
配布枚数
問い合わせ先 西区役所総務企画課(西区役所総務企画課 ☎329-1142)



新任まちづくりセンター職員です



西部まちづくりセンター 坂田 文昭(所長)

地域の皆さんとのつながりを大切にしながら西区の魅力を生かした自主自立のまちづくりに全職員で取り組んでまいります。行き届かない点多々あるかとは思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

西部まちづくりセンター 山本 禄子(小島・高橋校区担当)

地域の方々との交流を大切にしながら、まちづくりに貢献したいと思っています。不慣れな部分も多いですが、少しでも地域の皆さんのお役に立てるよう頑張りますので、ご相談事や地域行事など、お声がけいただけるとうれしいです。



河内まちづくりセンター 松永 一伸(河内・芳野校区担当)

地域の皆さんとふれあいながら仕事ができることをうれしく思っています。まずは顔と名前を覚えていただき、コミュニケーションを図りながら地域活性化のために頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします。

花園まちづくりセンター 唐田 雅伸(城西・花園・池田校区担当)

困ったときは「とりあえず、まちセンに聞いてみよう!」と思っていただけるよう、議論・対話・雑談の3つのコミュニケーションを大切に、皆さんと触れ合い、交流の機会をいただきながら努めてまいります。



(西区役所総務企画課 ☎329-1142)



南区役所

〒861-4189 南区富合町清藤405-3 ☎357-4111

プレパパ・ママ広場に 参加しませんか

日時	場所
7月10日(金) 午前10時半～正午 ※歯科相談	さくらっこ子育て支援センター(力合さくら子ども園内) 南区合志3-6-26 ☎357-9616

☎南区保健子ども課専門スタッフより妊娠中に知ってほしいこととお話しします ☎南区に住む妊婦や家族など ☎前日までに電話(☎357-9616)で予約
 (南区役所保健子ども課 ☎357-4138)

城南地域物産館 火の君マルシェ 検索

館内の消毒等を徹底して行っています。安心して利用ください。

■料理教室

現在、中止しています。再開時期はホームページ等でお知らせします。

■多目的広場の利用

グラウンド利用の際は、申請書の提出が必要です。事務局へ問い合わせください。

詳しくは、「火の君マルシェ」ホームページ(<http://hinokimi-marche.com/>)、Facebookへ。

☎火の君マルシェ事務局(☎0964-28-8831)
 (西南部農業振興センター ☎329-1158)

認知症介護家族のつどい 「ひだまり」 電話で相談しませんか

☎7月1日～31日(土日祝を除く)午前9時～午後4時 ☎「こんな時どう対応したらいいの」「イライラして怒ってしまう自分に落ち込んで…」などの悩みについて語り合う認知症介護家族の集い「ひだまり」。新型コロナウイルス感染拡大防止のための自粛期間中も、「ひだまり」のボランティアスタッフが、介護上の悩みや愚痴、将来の不安などについて電話で相談を受け付けています。お気軽に相談ください ☎ささえりあ幸田(☎ 370-5055)
 (南区役所福祉課 ☎ 357-4129)



南区親善ミニバレーボール大会を中止します

南区民を対象に、毎年7月に開催していた南区親善ミニバレーボール大会は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。参加を希望されていた方々には申し訳ありませんが、今回の参加をお待ちしています。
 (南区役所総務企画課 ☎357-4112)

「南区を歩こう～まち歩き手帖」を 活用して南区の魅力を発見！

「南区を歩こう～まち歩き手帖」では、南区内のまち歩きやサイクリングが楽しめるコースなどを紹介しており、まち歩きをしながら南区のまちを知る、何かを発見するためのツールとして大切にしていきたいものなどを書き込んで自分だけのオリジナル手帖に仕上げることができます。

南区役所、南区のまちづくりセンター(飽田・天明・幸田・城南・南部・富合)、くまもと森都心プラザ観光・郷土情報センターで配布しています。

ぜひ手に取って、南区の魅力を全身で体験してください。



(南区役所総務企画課 ☎357-4112)



北区役所

〒861-0195 北区植木町岩野238-1 ☎272-1111



新しい自治会長さんです (5月8日までの届出分) (敬称略)

松岡 末廣 (桜井6)	牧 正仁 (植木3)	今井 輝雄 (川上4)
前田 貴司 (桜井8)	矢田 武士 (北部東2)	林田 隆 (川上6)
萩尾 博則 (桜井17)	浅川 全治 (田底10)	大崎 祥弘 (川上18)
森川 豊一 (田底9)	本田 昇 (山東3)	大森 舞子 (高平台3-4)
西嶋 実 (西里9)	栃原 茂 (北部東4)	平川 孝一 (吉松5)
中田 春夫 (吉松4)	加納 久詞 (西里16)	松岡 均 (吉松3)
福田 眞澄 (山本6)	上村 弘明 (山本1)	坂本 栄治 (高平台3-3)
山下 幸雄 (吉松6)	平田 明生 (山本3)	益田 親次 (川上15)
勇 知之 (山東11)	田上 正信 (西里2)	麻生 正三 (菱形3)
福原 保子 (弓削5)	西本 義則 (西里3)	陣内 武文 (田底2)
松山 邦夫 (田原14)	村本 和美 (西里13)	松井 清明 (大和地区3)
牧野 定徳 (吉松2)	内田 高弘 (西里22)	今村 信道 (山本5)
角田 義博 (吉松9)		
松野 慶二 (田原8)	(北区役所総務企画課 ☎272-1110)	

離乳食でお困りではありませんか？

離乳食を始めるときのポイントや進め方についての情報をまとめたホームページを作成しました。ぜひご覧ください。

また、電話での相談にも対応しています。
お気軽に相談ください。

(北区役所保健子ども課 ☎272-1128)



きた区に行きたか！

～わがまち北区の風景～

①『正院メガネ橋』



(正院メガネ橋 上)



(正院メガネ橋 横)

正院メガネ橋は、植木町にある江戸時代の文化財で、凝灰岩で作られたアーチ型の橋です。当初は安政3年(1856年)に正院川に架けられました。その後、河川工事のため昭和52年(1977年)に正院川から現在の小野泉水公園に場所を移して復元されています。

メガネ橋がある小野泉水公園の小野泉水には、平安時代の絶世の美女である小野小町が生まれた際の産湯として使われたという言い伝えが残っています。

住所 北区植木町小野
小野泉水公園内

行き方 北区役所から町道を東へ2.3km 左手に小野泉水公園があります



(北区役所総務企画課 ☎272-1110)

“きた”なるお知らせ♪

内 容	対 象	期日・時間	場 所	申 込
【無料】 熊本西年金事務所による年金相談窓口(区民課)				
年金相談 (予約の際、相談者・配偶者の年金番号を準備ください)	市内に住む方	7月30日(木) 午前10時～午後3時	北区役所2階 第1・2会議室	7月6日から電話 (☎272-6905) または直接北区役所区民課国保年金班へ ※予約制
【無料】 熊本県行政書士会による無料相談会(総務企画課)				
交通事故、相続・遺言、成年後見等に関する相談	どなたでも	7月27日(月) 午前11時～午後4時	北区役所1階ロビー	当日直接会場へ 詳しくは、登録相談員等管理委員会へ(☎385-7301)

子育て・心の健康相談会

お問合せ(各区保健子ども課)

中央区 ☎328-2419	西 区 ☎329-1147	北 区 ☎272-1128
東 区 ☎367-9134	南 区 ☎357-4138	

育児相談

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、10月末までの育児相談の実施を中止することになりました。

当面の間は電話等で個別に相談を受け付けますので、お住まいの区の保健子ども課へ問い合わせください。

ご不便をおかけして申し訳ありませんが、ご理解ご協力をお願いします。

心の健康相談

	日 時	場 所	対 象	定 員	申 込
中 央 区	7月27日(月) 午後2時～4時	中央区役所3階 保健子ども課	精神的な不安や悩みのある方またはその家族など	2組 (先着順)	7月6日～21日に電話で
東 区	8月7日(金) 午後1時半～3時半	東区役所3階 保健子ども課			7月20日～8月5日に電話で
西 区	※精神科医不在です。相談希望の方は問い合わせください。				
南 区	7月17日(金) 午後1時45分～3時45分	南区役所3階 保健子ども課 相談室	精神的な不安や悩みのある方またはその家族など	2組 (先着順)	7月6日～16日に電話で
北 区	7月20日(月) 午後2時～4時	北区役所1階 小会議室			7月6日～17日に電話で

市外局番 096 を省略しています ●「〒860-8601」は市役所専用番号です。住所の記載なしで郵便物が届きます。

洗浄水 4.8ℓの エコモデル



別売り
温水洗浄便座も
ございます。

TOTO

ピュアレストQR+普通便座

特別価格 工事費・処分費すべて込み!

71,100円

(税別)

人気のタンクレス



工事費・処分費すべて込み!

134,000円

(税別)

Panasonic

アラウーノS141

特別価格 工事費・処分費すべて込み!

出張費・点検・お見積もり 一切無料 熊本市上下水道局指定給水装置工事事業者

※工事費には、標準設置工事および止水栓・フレンジ(要交換時)の交換費用も含む

24時間受付 365日対応

株式会社 クラシアン

熊本支社 / 熊本市中央区新大江2丁目8-23

0120-573-573

くらし安心ークラシアン RNCAN

くまもとと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の(株)ホープ(☎092-716-1401)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

水辺の動植物園

動植物園だより vol.13 [大賀ハス]

「大賀ハス」は1951年、千葉県検見川の遺跡から3粒の種子が発見され、その中の1粒だけ成長し花を咲かせたものです。その花を増殖させたものが日本各地で栽培され、美しい桃色の大きめの花を咲かせています(個人的なおすすめですが…つぼみから少し開いた姿もかわいいです♪)



「大賀ハス」は発見者である大賀一郎博士から命名され、その後の研究により発見された種子が約二千年前の縄文時代のものであると分かったことから別名「古代ハス」とも呼ばれています。

園内の大賀ハスコーナーは、緑の相談所回廊の奥にあります。(今年は園内のヨシ池にも植え付けてみました。



花を咲かせてくれるかな?)

動植物園では、3年に一度、蓮の茎である蓮根を掘り上げて植え替えを行っています。(これが結構な重労働なんです。)

植え替え作業の様子 (3月6日)



大賀ハスコーナー(一畳半くらいのスペース)を掘り手を交代しながら1.5mくらい掘ります。

たくさん出てきた蓮根の中から良い蓮根だけ選んで植えつけます。

土をかぶせ、水を入れて完了です。

5月14日の様子です。

土をかぶせた蓮根から蓮の葉が伸びています。

「今年もきれいに咲いてくれるかな?」と待ち遠しい日が続きます。開花期は6月下旬～7月上旬ごろ、花は午後には閉じてしまいますので、午前中の早い時間がおすすめです。咲いた花は3～4日間、咲いて閉じてを繰り返します。

ハスの葉をころがっていくすいて水滴もかわいいですよ!

植物園担当
竹本 美保



見どころ情報

開花期 6月下旬～7月上旬ごろ
時間 午前中の早い時間

※午後には花が閉じてしまいます!

場所 緑の相談所回廊の奥

動物たちのかわいい様子をYoutubeで配信中!



普段なかなか見ることのできないような動物や植物の様子を、Youtubeで配信しています。

今後もどんどん配信予定です。ぜひご覧ください。

Youtube“Kumamoto Zoo Channel”はこちらから➡



日=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=内容 題=演題 師=講師 出=出演 対=対象 定=定員 費=費用 持=持参物 申=申込 問=問合わせ先

●不動産売却・不動産買取の相談窓口●

ど所有不動産の即金買取・納得価格での売却を希望される方で
下記の内一つでも該当される方は、今すぐお電話下さい。

本告知の対象となる不動産所有者様・不動産所有事業者様

- ✓ 実家を相続したが利用の予定が無く、納得価格なら売却しても良いとお考えの方。
- ✓ 離婚に伴う財産分与で、夫婦の共有財産である自宅の処分が必要な方。
- ✓ 新型コロナウィルスの影響で、所有不動産の早期現金化を希望される事業者様。

不動産即金買取の場合
買取予算最大
3億円

不動産即金買取の場合
現金化期間
最短72時間

不動産仲介(媒介)の場合
売り出し価格は
売主様希望価格

熊本市内不動産買取要領

不動産買取に関しましては下記要領にて実施致します。

買取エリア	熊本市内全域
買取対象不動産	戸建、分譲マンション、土地、店舗付住宅、一棟アパート、一棟マンション
買取予算総額	3億円
最短買取期間	72時間

※不動産の所在地や状況等によっては買取対象外となる場合もございます。詳しくは相談員までお問い合わせ下さい。
※買取予算を費消した場合は、不動産買取のお申込みを一時中断させて頂く場合がございます。

宅地建物取引士の
個別相談

宅地建物取引士の有資格者による秘密厳守の
個別相談です。どうぞご安心下さい。



岡本宅建士 山本宅建士 吉津宅建士

※ご相談に際しては「三密」を避け、社会的距離を保つ事をお約束致します。又、相談員には検温・手指消毒・マスク着用を義務付けております。

相談料無料・秘密厳守
宅地建物取引士が対応いたします。

株式会社 すいぜんじ公園前不動産 一般社団法人 熊本県宅地建物取引業協会正会員
【所在】熊本市中央区水前寺公園7-51 【電話】096-213-2103 熊本県知事免許(2)第4934号

熊本市民・事業者様専用 | 不動産買取・売却相談ダイヤル
0120-322-021

受付時間: 9時～19時
日曜日: 10時～17時

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の(株)ホープ(☎092-716-1401)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

熊本城特別公開 第2弾

熊本城かわら版

熊本城総合事務所 ☎096-352-5900

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期していた熊本城特別公開を、6月1日から開始しました。地上約6mの「特別見学通路」から、天守閣や二様の石垣、重要文化財の櫓群などを見学することができます。
普段観ることがない高さからの景色を、ぜひご覧ください。(天守閣へは入れません。)

公開時間 午前9時～午後5時
(最終入園 午後4時半)

入園料	高校生以上	500円(400円)	※()料金は30人以上の団体料金
	小・中学生	200円(160円)	
	未就学児	無料	

市内に在学する小・中学生、身体障がい者手帳などの交付を受けている方、市内在住の65歳以上の方、城主手形をお持ちの方などは入園料が免除となる場合があります。詳しくは、熊本城運営センター(☎096-223-5011)へ。

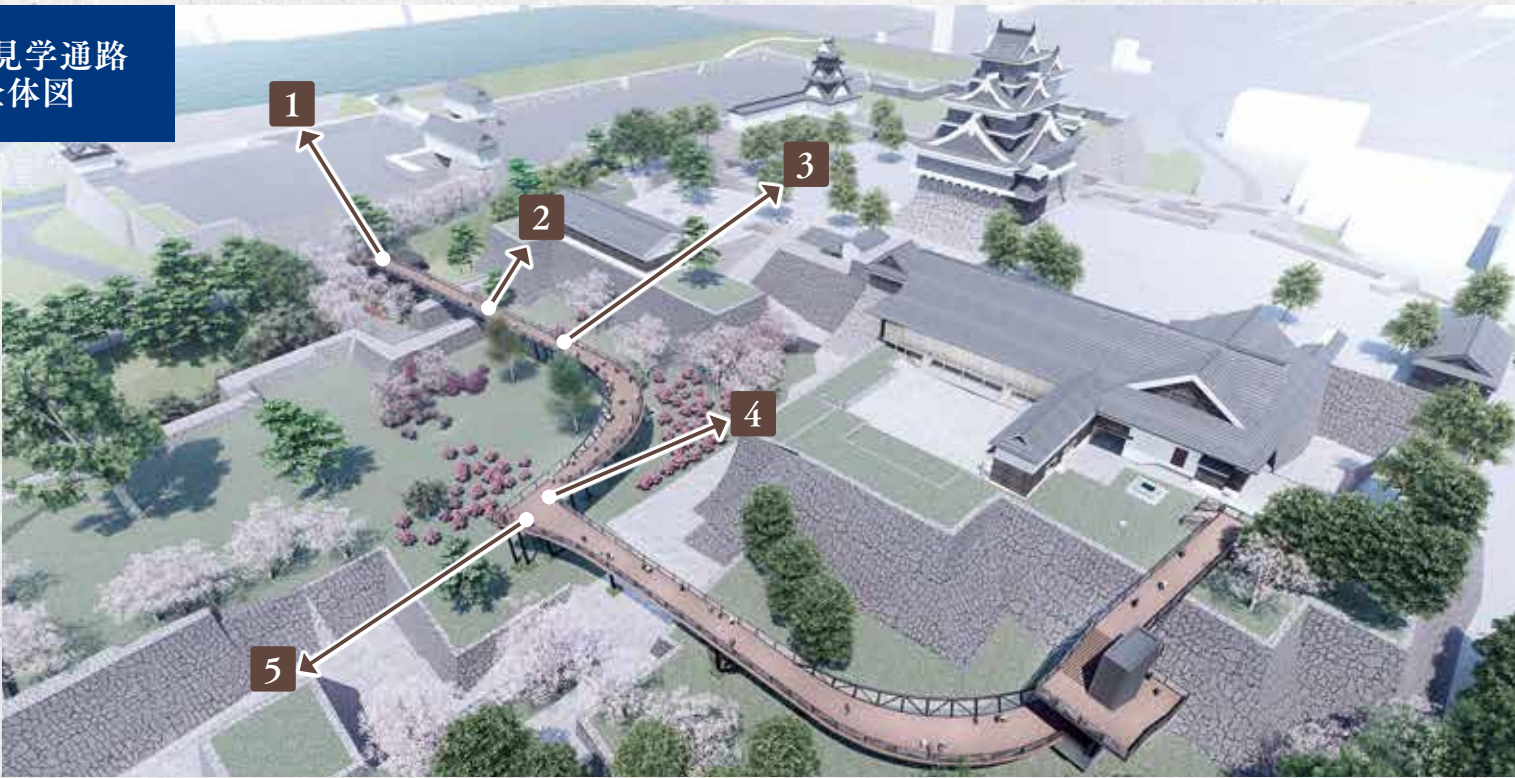
ご来城者へのお願い

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・整理券、入園券をお求めの際は、前の人と間隔を空けてお並びください。
- ・混雑時には整理券の配布、入園制限を行う場合があります。

■入園券販売場所

二の丸券売所、わくわく座券売所、南口券売所

特別見学通路全体図



「熊本城 特別見学通路」の主な見どころ

1 奉行丸の石置き場

行幸坂の向こう、奉行丸には地震で崩落した石垣(頼当御門、南大手門)の石2,500個が並んでおり、石垣の積み直しに備えて、一つ一つの石を調査し、大切に保管しています。



2 数寄屋丸二階御広間

この建物では能や茶会などが催され、熊本城の文化的遊興の場であったとされています。内部1階は土間、2階には書院造りの座敷があり、全国の城郭建築の中でも珍しい造りをしています。上から崩れた石があった部分だけ、石垣の表面のコケやカビがとれて、石本来の色になっており築城当時はどの石垣もこのように白かったということが分かります。

3 天守閣

手前の石垣や本丸御殿と合わせて、ここが一番の見どころです。この高さだから見ることができる光景で、この復旧期間中だけの貴重な風景です。



4 二様の石垣

2つの時代の石垣が重なり、特徴を比べることで石積みの技術革新が分かるという人気観光スポットです。右側が「加藤清正の初期頃」、左側が「細川忠利の頃」の石垣だとされてきましたが、最近の研究では「加藤忠広(加藤清正の三男)の時代」のものではないかといわれています。



5 竹の丸からの通路

竹の丸から天守に向かう通路で、幾重にも曲がって、敵の侵入を強固に阻む造りになっています。熊本城の防御の特徴を最も表した場所でもあり、お城ファンが最も評価する場所でもあります。ここはまだ被災当時のままです。

第3弾

2021年春
天守閣内部公開



熊本市コールセンター 休日在宅当番医、イベント情報、区の窓口業務など、いつでもお尋ねください

午前8時～午後8時(年中無休)

ひごまるコール ☎096-334-1500

FAX 096-370-2002

ホームページ

ひごまるコール

検索

電子メールアドレス 1500@higomaru-call.jp

配布に関するお問い合わせ

市政だより配布センター

☎0120-666-659

【午前8時～午後8時
(土・日、祝日は除く)】

公式ホームページ・SNS

最新情報をお届けします

ホームページ



フェイスブック



ツイッター



LINE



再生紙を使用しています