

令和3年(2021年)8月1日 熊本市配布文書第3号 《発行》熊本市北部まちづくりセンター  
〒861-5521 熊本市北区鹿子木町66 TEL:096-245-0046 FAX:096-245-3094

## 「健活教室」で、簡単！楽しく！体力づくりをしてみませんか！！

コロナ禍で老人会やサロン、健康教室などが休止し「外出自粛で筋力が落ちた」という方が増えています。

そこで、少人数で、自宅でもできる、DVDを使った健康教室を3か月コースで実施します！栄養や口腔ケア等、健康づくりに役立つミニ講座も行います。是非ご参加ください。

- ①いきいき百歳体操、よかよか体操など
- ②脳トレ
- ③口腔体操＋オンラインでのミニ講座などをします！

日 時：毎週金曜日 午前10時～11時 全12回



## 8/13(金)～10/29(金)までの3か月間実施！

会 場：熊本市北部公民館 2階 大会議室

対象者：65歳以上の方で、3か月間継続して参加できる方

定 員：20人

受 付：8/5(木)～ ※先着順

参加費：無料

申込み：電話か窓口

問合せ：ささえりあ北部(Tel.096-275-6355)



### 《北部心配ごと相談》

一人で考え込まないでお気軽にご相談ください。

秘密は厳守します。 **秘**

- ・自分のことや家族のことなど、どんな内容の心配ごとでも、じっくりお話を聞いて、ご相談にのります！



- ◆日時 8月24日(火) 午前10時～正午
- ◆場所 北部まちづくりセンター・公民館
- ◆相談員 北部地域の民生委員等
- ◆申込み 8月5日(木)～電話か窓口  
※先着10人
- ◆問合せ 北部公民館 (Tel.096-245-0046)

### 《北区行政なんでも相談》

専門の行政相談委員に相談してみませんか？

- ・役所の対応に不満・いじめ、差別、パートナーからの暴力で困っている。
- ・遺産相続の手続き
- ・不動産の名義変更
- ・労働、年金に関する事
- ・近隣とのトラブル・クレジット返済等



- ◆日時 8月25日(水) 午前10時～正午
- ◆場所 北部まちづくりセンター・公民館
- ◆相談員 北区の行政相談委員等
- ◆申込み 8月5日(木)～電話か窓口  
※先着10人
- ◆問合せ 北部公民館 (Tel.096-245-0046)



# 主催講座のご案内



場所	講座名	日時	対象	定員	費用	申込み
北部公民館	おもちゃの無償修理 おもちゃの病院	8/7(土)・9/4(土) 午後1時～4時 ※受付は午後3時まで	修理対象の おもちゃを 持参の方	なし	部品代	当日直接 会場へ
	健活教室 ～簡単！楽しく！ 体力づくりをして みませんか！！～	8/13～10/29 ＜毎週金曜 全12回＞ 午前10時～11時	65歳以上の どなたでも	20人	無料	8/5より 電話か窓口 先着順 ささえりあ 北部まで Tel.096- 275-6355
	北部心配ごと相談	8/24(火) 午前10時～正午	どなたでも	10人	無料	8/5より 電話か窓口 先着順
	北区行政なんでも 相談	8/25(水) 午前10時～正午		10人	無料	
※お申込みは、北部公民館〔〒861-5521 北区鹿子木町66 ☎096-245-0046 Fax096-245-3094〕まで						
西里分館	スマホ・タブレット 入門講座 ※Android搭載機持参	9/9・16・30 ＜木曜 全3回＞ 午前10時～正午	18歳以上の どなたでも ※高校生不可	12人	600円 (テキスト代)	8/11より 電話か窓口 先着順
	パソコン講座 「よろず相談」 ※パソコン持参	9/12(日) 午前10時～正午		10人	無料	
	趣味の園芸シリーズ ＜第3弾＞ パンジーを 種子から育てる	9/17(金) 午前10時～正午		12人	700円 (材料代)	8/24より 電話か窓口 先着順
※お申込みは、西里分館〔〒861-5522 北区下硯川町1798 ☎096-245-3280 Fax 同左〕まで						

じんけんコラム ホツと♡スペース

ひとにやさしい、じぶんによさしい  
あたたかい話題をとどけます！



## STOP! コロナ差別 ～市長メッセージ～

新型コロナウイルスへの感染例が報告される都度、感染者が確認された事業所や病院などの職員、関係者、その家族の方々に対し、誤解や偏見に基づく差別的な言動が報告されています。

市民の皆様が一丸となって感染拡大防止に努めている中、こうした方々を傷つけるような不当な差別や偏見が、決してあってはなりません。

これまでも、新聞、市政だより、市ホームページなどにおいて人権教育・啓発を行っており、新型コロナウイルス感染症のみならず、人権尊重の大切さを訴えてきたところです。今後も引き続き、正確な情報に基づき冷静に行動されるよう、新型コロナウイルスの確かな情報発信に努め、様々な機会をとらえて風評被害の未然防止の取組を進めてまいります。 熊本市ホームページより

小説

\*午前3時に電話して／小手鞠るい

\*怪盗レッド⑩夏の旅行はキケンの香り☆の巻／秋木真

\*幽霊お悩み相談室1／高木敦史

\*舞い下りた花嫁／赤川次郎

絵本

\*つちのこをさがせ！／塚本やすし

\*あら、そんなの！／高橋和枝

\*くっくのおてつだい／いもとようこ

\*野ばらの村のピクニック／ジル・バークレム

その他

\*じつは食べられるいきもの事典おかわり！／松原始

\*妖怪攻略大百科／多田克己

\*コミック版日本の歴史 榎本武揚／加来耕三

新刊案内

小説・エッセイ

\*うらんぼんの夜／川瀬七緒

\*S.L.銀河よ飛べ!!／西村京太郎

\*空の王／新野剛志

\*本心／平野啓一郎

\*ヒポクラテスの悔恨／中山七里

\*ミステリー・オーバードーズ／白井智之

その他

\*鎌田式健康手抜きごはん／鎌田寛

\*重ねる時間／辺見えみり

\*日本一手軽なキャブハイのソロキャンプ／キャブハイ

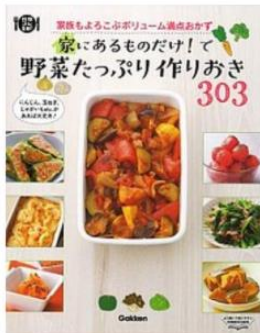
\*るるる 九州<sup>22</sup>

\*相続・贈与知らない損する得ガイド／弓家田良彦

\*私のいちばん得意な料理、教えます／家の光協会



\*8月31日は「やさいの日」ということで、やさいの絵本や読み物を集めた「やさいの本」コーナーを作りました。ぜひご覧ください。



やさいの本のご紹介

『家にあるものだけ！で野菜たっぷり作りおき303』  
／学研プラス

家にある身近な食材で作れる野菜たっぷりの作りおきおかずをご紹介します。「定番」「野菜×肉」「野菜×魚」「1つの野菜」と分かれていて、食材からレシピが見つかります。

\*図書室は6月29日（火）より開室しています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続きマスク着用での入館、および入室前の健康チェックシートの記入のご協力をお願いいたします。

8月

■ の日は公民館・図書室とも休館・休室  
(北部東分館は日曜・祝日も休館)

☆ の日は蔵書点検のため図書室のみ休室

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



