



中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

カフェ型健康サロン

無料

回 毎月第1・3金曜日 午後2時～3時
場 室原内科・小児科3階(中央区国府1丁目11-9) 内 熊本地震拠点避難所で開催していたサロンを健康サロンとして再開し、スロー筋トレ等を行っています 問 ささえりあ水前寺(☎362-0065)
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

地域コミュニティセンター 予約システムの実証実験 を開始します

実証実験期間中は、対象施設の空き状況の確認や予約申込がインターネットでできるようになります。この機会に、ぜひお試しください。

実証実験期間

7月1日(金)から来年3月31日(金)まで

対象の地域コミュニティセンター

・春竹
・白山
・砂取
・出水南
・碩台
・帯山
・黒髪
・本荘

予約システム
(7月1日から)

熊本市コミセン予約

検索

(中央区まちづくりセンター ☎328-2232)

認知症介護家族のつどい 「もやいのひろば」

電話でお話しませんか

期 7月1日(金)～30日(土) ※日曜除く 時 午前9時～午後4時 内 「もやいのひろば」のボランティアスタッフが認知症介護上の悩みや将来の不安について電話相談を受け付けています。気軽に相談ください 問 ささえりあ熊本中央(☎319-0222)
(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

はじめての離乳食教室

無料

回 7月25日(月)
午後1時半～2時半 場 健康センター大江分室301・302会議室(ウエルパルクまもと3階) ※Webでの教室受講も可能です。内 離乳食の進め方についてなど 対 中央区に住む令和4年2月～3月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者 定 10組(先着順) 持 親子(母子)健康手帳、バスタオル



申 7月5日から電話またはメール(chuouhokenkodomomoto@city.kumamoto.lg.jp)で中央区役所保健子ども課へ。詳しくは、中央区役所ホームページへ

※新型コロナウイルス感染症の影響により、オンラインのみで開催する場合がありますので、ご了承ください。

詳しくは↑
こちら

(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

話題の「くまデジ」イベントが目白押しです!!

昨年10月にオープンした「くまもとデジタルサポートセンター(愛称:くまデジ)」のイベントがパワーアップ!

これまでの「スマホ相談会」や「LINE、ZOOMセミナー」に加え、「エクセル・ワード個別相談」やソフトバンク・auの協力による「スマホセミナー」、「Googleビジネスセミナー」が新たに始まっています。今後も色々なイベント等を展開していきますので、ぜひ、お見逃しなく!!

〈7月のイベント予定〉

個別相談会

1日(金)	スマホ相談会 午後1時～4時
7日(木)	スマホ相談会 午後1時～4時
8日(金)	スマホ相談会 午後1時～4時
13日(水)	エクセル・ワード個別相談 午後1時～4時
14日(木)	スマホ相談会 午後1時～4時
15日(金)	スマホ相談会 午後1時～4時
21日(木)	スマホ相談会 午後1時～4時
22日(金)	スマホ相談会 午後1時～4時
28日(木)	スマホ相談会 午後1時～4時
29日(金)	スマホ相談会 午後1時～4時

セミナー

4日(月)	Googleビジネスセミナー 午後1時～2時
6日(水)	スマホセミナー(ソフトバンク協力講座) 午後1時～2時半
11日(月)	Googleビジネスセミナー 午後1時～2時
20日(水)	スマホセミナー(au協力講座) 午後1時～2時

〈ご予約・お問い合わせ〉

WEB

24時間
いつでも
ご予約可能

くまもとデジタルサポートセンター
ご予約フォーム
<https://kumadeji.jp/reserve/>

TEL

平日のみ対応
中央区役所総務企画課
☎328-2610
中央区まちづくりセンター
☎328-2232

※相談会やセミナーは都合により日程を変更・中止する場合があります。あらかじめ確認ください。



東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

介護予防教室

無料

回 7月14日(木) 午前10時～11時(受付:午前9時半～) 場 熊本トヨタ自動車くまもと中央店2階(東区保田窪本町10-55) 内 講話「初夏の食中毒注意喚起について」 対 東区に住む方 定 30人(先着順) 申 7月6日から電話でささえりあ保田窪(☎387-8201)へ
(東区役所福祉課 ☎367-9127)

認知症カフェ「おひさまカフェ」

回 7月16日(土) 午後1時半～2時半 場 ホコル健軍(東区健軍1丁目37-6) 内 ミニ講座「熱中症対策について」 定 12人(先着順) 費 100円 申 7月6日から電話でささえりあ江津湖(☎214-6888)へ ※毎月第3土曜日に開催
(東区役所福祉課 ☎367-9127)

りらくまカフェ

無料

回 7月15日(金) 午前10時～正午 場 東区役所3階健康センター ※新型コロナウイルスの感染状況によりオンラインの可能性もあり 内 講話・おしゃべり会。子どもの発達や関わり方について、専門家や先輩ママ・パパと一緒におしゃべりしたり、お話を聞いてみま

せんか? 題「子どものことばを育むかわりについて」 師 丸内 春美さん(言語聴覚士 熊本県ひばり園) 対 小学生以下の子どもを持つ保護者 ※託児無 定 10組(先着順) 申 7月7日までに電話で東区役所保健子ども課へ
(東区役所保健子ども課 ☎367-9134)

認知症家族の会「やすらぎとまりぎ」

回 7月27日(水) 午後2時～4時 場 ささえりあ託麻(東区戸島西2丁目6-132) 内 本音で悩みを相談できる家族の集いの会を開催します 定 8人(完全予約制) 費 100円 申 電話でささえりあ託麻(☎282-8249)へ ※毎月第4水曜日に開催
(東区役所福祉課 ☎367-9127)

【講座】認知症サポーター養成講座(オンライン開催)

無料

回 8月9日(火) 午後2時～3時半(受付:午後1時半～) 内 認知症の症状と対応・認知症の人と家族の思い・認知症サポーターの役割についてMicrosoft Teamsによる講座を開催します。認知症を正しく理解し、認知症の方と家族を支える応援者(サポーター)になりませんか 定 30人(先着順) 申 7月11日から電話またはメール(wanohana@kakuyukai.or.jp)でささえりあ保田窪(☎387-8201)へ



(東区役所福祉課 ☎367-9127)

新しい自治会長さんです(5月21日までの届け出)

(敬称略)

津田 浩二(秋津2)	墨岡 英治(尾ノ上6)	松川 保信(桜木東4)	上田 昭一(託麻北7)	山本 敏夫(託麻西3)	中野 忠友(託麻南8)	渡邊 和也(東町2)
前田 和子(秋津4)	竹内 伸也(尾ノ上7)	鶴林 栄司(託麻北3)	若杉 鎮信(託麻北9)	副田 義弘(託麻西6)	吉本 唯一(月出1)	鈴木 諭司(東町3)
寺井 昇次郎(泉ヶ丘8)	上野 真也(健軍東6)	田上 義文(託麻北4)	桝田 孝道(託麻北10)	田中 和子(託麻西9)	吉永 王起(長嶺1)	江藤 進一(山ノ内2)
川崎 真美(画図6)	門川 勝(桜木1)	石田 正光(託麻北5)	松本 清次(託麻北11)	佐村 雅昭(託麻東7)	尾上 義昭(西原1)	志水 良徳(若葉7)
友田 静雄(尾ノ上4)	窪園 隆典(桜木4)	東 昭二(託麻北6)	岩浅 真司(託麻西2)	伊藤 富士雄(託麻南3)		(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

回=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=問い合わせ先

ひがしくさんぽ

「おやま界限 その1」

今回は、区内人口筆頭の託麻地域から、その東部に位置する小山地区界限にスポットを当ててさろき(散歩)します。



まずは、託麻三山のひとつ、神園山対面の小山山中腹にたたずむ小山諏訪神社。創建1088年を誇るこの神社は、地域の氏神であることはもとより、近年では、託麻新四国八十八か所巡りのスタート・ゴール地点としても親しまれています。巡礼イベントが再開される日を心待ちにしています。

小山のまち中へ山を下り、県民運動公園方面へ歩いていると道沿いに新しい公民館が見えてきました。



この4月に落成した地域公民館です。木の優しい香りが漂う立派な公民館です。町内の横断幕や自治会ののぼりも立ててありました。きっとこの地域のみなさんが日頃から仲良く力を合わせて活動されているのだらうと想像しながら運動公園方面へ向かいます。

陸上競技場の西側に面した小山山登頂遊歩道の近くに…ありました!

ここが小山山の里山地区です。里山協議会や町内自治会、校区を超えた地元住民のみなさんが日頃から定期的に維持管理を行い、自然と触れあいながら交流を深める拠点ともなっているそうです。

これまでに、ラグビーワールドカップ2019や全国都市緑化フェアなどの際にも、放置竹林を活用した手づくりの巨大ラグビーボールや、地域の子どもたちと協力した花苗の植栽など、「住民目線」での応援をされました。毎年恒例の「里山たの日」イベント開催も楽しみです(^.^)



(「た」の日とは⇒里山を・たがやそう・たのしく過ごそう 里山は・ためになる)

(次号につづく)

今回は…「おやま界限 その2」です

(託麻まちづくりセンター ☎380-8119)