

託麻まちづくりセンター  
公民館だより 2月号 託麻

熊本市配布文書 第13号  
令和6年(2024年)1月19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

令和6年1月1日に発生した能登半島地震では、多数の死傷者が出るなど甚大な被害となっており、お亡くなりになられた方に哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

本市では、被災地に対する支援を行ってまいります。被災者支援及び復興支援を目的として、義援金箱を以下の場所に設置しています。(託麻公民館には義援金箱の設置はありません。)

設置場所	設置期間	受付時間
熊本市役所本庁舎総合案内横 中央区 1F 総務企画課窓口 東区 1F 総合案内 西区 1F 総合案内 南区 1F 総合案内 北区 1F 総合案内	令和6年(2024年)1月4日(木) ~3月31日(日)予定 ※土・日・祝日を除く	平日 午前8時30分~午後5時 15分まで
熊本城 本丸お休み処 熊本城 二の丸お休み処 桜の馬場城彩苑総合観光案内所	令和6年(2024年)1月5日(金) ~3月31日(日)予定	午前9時~午後4時30分 午前9時~午後5時 午前9時~午後5時30分

### 【2月の講座情報】

① 「東洋医学をルーツとする日本初の健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)」  
② 米粉でバレンタインショコラパン  
③ 長寿で元気・食講話  
④ シニアワードの基礎・基本

**講座申し込み方法** 下記のように必要事項をご記入の上、郵送してください。  
(締切日必着)

①インターネット  
※公民館HPの主催講座  
情報をご覧ください。



②窓口(返信用のはがき  
1枚(63円)を持参)  
③往復はがき(右参照)  
※締切日必着

861-8038

63 空白 63

東区长嶺東7の11の15  
託麻公民館 行

あなたのお名前  
あなたのご住所

※応募数が定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。

①希望の講座名  
②お名前  
③ご住所  
④お住まいの小学校区  
⑤電話番号  
⑥年齢(年代)

※受講に際し、ご質問や公民館で配慮が必要な場合は遠慮なくご相談ください。

### 【2月の定期休館日】

5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

※ 2月9日(金)~15日(木)は蔵書点検のため、図書室の利用はできません。

主催講座①

### 「東洋医学をルーツとする日本初の健康体操 自彊術(じきょうじゅつ)」

1日15分、1畳分のスペースで手軽にできる自彊術(じきょうじゅつ)。自彊術とは、ストレッチや骨格矯正、指圧などあらゆる療法が盛り込まれた体操です。継続すればカラダとココロに嬉しい変化が訪れます。

31の動作で、運動不足や体力に不安のある方でも今日から気軽に始められます。

1月に1回目の講座が終わり、2回目、3回目の講座のご案内です。1回目、2回目、3回目とも講座の内容は違います。ぜひ続けてご参加ください。

【とき】①2月1日(木) ②2月4日(日) 午後2時~3時半  
【ところ】託麻公民館 2階 ホール 【講師】堀江 光子さん  
【対象】どなたでも 20人 【費用】無料  
【申込】①2月1日(木)分...1月27日(土)まで  
②2月4日(日)分...1月28日(日)まで

主催講座②

### 米粉でバレンタインショコラパン作り

もうすぐバレンタインですね。米粉で作るショコラパン作りに挑戦してみませんか？このパンは米粉を使用しているため、小麦アレルギーの方でも食べることができます。講師に米粉の特徴を教えてくださいと、料理のアイデアが浮かんだり、レパートリーが広がったりするかもしれません。ぜひご参加ください。



【とき】2月7日(水) 午前10時~12時  
【ところ】託麻公民館 調理室 【講師】平山 泰代 さん  
【対象】どなたでも10組(1組二人まで)  
【費用】1,200円(材料代) 【申込】1月31日(水)まで  
【準備物】エプロン、三角巾、マスク、タオル、筆記具、ふきん、アルコール消毒液、飲み物 など(お持ちの方は、ホイッパー、ゴムベラ、スケッパー、料理用はけ)  
※2月4日(日)以降のキャンセルは材料代が発生します。

締切日を過ぎていても、定員に達していない場合は受講できる場合があります。詳しくは託麻公民館(380-8118)までお尋ねください。

主催講座③ **「長寿で元気・食講話」 ～最も科学的な内容で未来をめざす～**

今回が2回目の開催となります。人生を強く生き抜くシニアのための食と健康法を、農学博士の大庭理一郎さんがわかりやすく解説されます。

【と き】2月27日(火) 午前10時～11時半 【ところ】託麻公民館 2階 B会議室  
 【講 師】農学博士 大庭 理一郎さん 【対 象】どなたでも 20人  
 【費 用】無 料 【申 込】2月14日(水)まで

主催講座④ (申込が必要です)

**シニアワードの基礎・基本**

いろいろなお便りの作成などにも使える、文書作成ソフト「ワード」の入門講座です。

【と き】2月17日(土) 午後1時～4時頃 【ところ】託麻公民館 2階 C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 5人  
 【費 用】無 料 【申 込】2月3日(土)まで

主催講座

**おはなしの部屋**



おはなしボランティアグループ「たくま読書とおはなしの部屋」のみなさんによる、とても楽しいおはなし会です。素敵なお話をたくさん聞くことができますよ！ぜひお越しください。

【と き】2月10日(土) 午後2時～2時45分  
 【ところ】託麻公民館 1階 和室 【対 象】幼児と保護者、小学生 先着順6人  
 ※前日に、開催の有無を電話(380-8118)でお尋ねいただいた上で、会場へお越しください！

主催講座

**公民館サポーター**

「できることをできるしこ」をモットーに、気軽にボランティア活動をしています。あなたも参加してみませんか？公民館の花壇の整備や敷地の草取りなど、お話ししながら楽しくボランティア活動をしています。どなたでもお気軽にご参加ください。

【と き】2月22日(木) 午前9時～10時 【集合場所】託麻公民館 1階ロビー  
 【持ち物】軍手、帽子、飲み物、移植ごて(お持ちの方) **雨天中止です。**

託麻公民館ではLINE 配信システムで最新情報をお届けしています。

右側の二次元コードを読みとり、登録をお願いします。

熊本市公式LINEアカウント→



図書室からのお知らせ



OPEN・・・9:30～17:00

新着図書		2月の休室日						
◇ 一般書 ◇		日	月	火	水	木	金	土
生きづらさ時代	菅野 久美子					1	2	3
太閤暗殺 秀吉と本因坊	坂岡 真	4	5	6	7	8	9	10
ずるい傾聴術	中村 淳彦	11	12	13	14	15	16	17
本場アメリカ流キャンプクッキング		18	19	20	21	22	23	24
逃げ道	ナオミ イングロ	25	26	27	28	29		
いもくりなんきん、ときどきあんこ	中川 たま							
鉄道写真ここで撮ってもいいですか	渡部 史絵						1	2
わたしの山登りアイデア帳	山下 舞弓	3	4	5	6	7	8	9
結果を出す二軍の教え	小久保 裕紀	10	11	12	13	14	15	16
人生が楽しくなる西洋音楽史入門	山崎 圭一	17	18	19	20	21	22	23
☆ 児童書 ☆		24	25	26	27	28	29	30
どうぶつなきまねいちにのさん	わたなべ さとこ	31						
おふとんさんがまってるよ	植垣 歩子							
エゾナキウサギ	佐藤 圭							
ぼわぼわもりのおかいもの	かとう ゆーこ							
プログラミングでなにができる？	杉浦 学							
はなげ小学生	塚本 やすし							
わたしのおにんぎょうさん	でくね いく							
クイズにこたえてつくろうどん								
計画委員はまよわない	小松原 宏子							
ぬまの100かいだてのいえ	いわい としお							

※避難所開設時は、臨時休室となります。  
 ※毎週月曜は休館日です。(月曜が祝日なら翌日休館)  
 ※毎月第3木曜は、図書整理日のため休室です。  
 ※2月9日(金)から15日(木)は、蔵書点検で休室です。  
 ※3月24日(日)は、熊本県知事選挙のため休室です。

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！

**世界人権宣言を実現して貧困を削減しよう**

世界人権宣言は、1948年に国連総会において採択されました。これは「人権」の歴史にとって、非常に大きな出来事です。人権及び自由を尊重して確保するために、すべての人民とすべての国が達成するべき共通の基準が、世界に向けて宣言されたのです。差別なく平等に生きる権利があると世界人権宣言で述べられています。

しかしながら、貧困状態にある人々の多くは差別や不平等にさらされており、人権が守られていない状態です。他にも先住民族、少数民族、避難民、女性、子ども、障害者、性的マイノリティの人たちへの差別、それから人種的、宗教的、経済的、文化的差別もあります。病気や職業、迷信、言語の違いや肌の色の違いから私たちは差別を生み出してしまふことがあります。

日本政府は重点課題の一つとして「質の高い成長とそれを通じた貧困撲滅」を挙げています。開発途上国への「開発協力(国際協力活動)」には基本的人権の推進も含まれることが、確認されており、基本方針には社会的に弱い立場に置かれている人々を対象にすることが記されています。また、国際協力機構(JICA)は「貧困をなくそう」と「人や国の不公平をなくそう」という目標を達成するために社会保障分野への協力が重要であることを述べ様々な取り組みを進めています。

私たちにできることは、一人一人の多様性をしっかり受け入れ、人権に関する知識をさらに深めていくことだと思います。