

2026
10月号



ころばんカラダづくり教室【東部公民館】

「フレイル予防・転倒骨折予防」のための研修会を実施します。専門職による講話や骨ウェーブ測定、ベジチェックを行います。

【日時】令和8年10月22日(木)午後2時～3時半

【場所】東部公民館ホール 【定員】30名 ※先着順 【講師】広域リハビリテーションセンター専門職(熊本託麻台リハビリテーション病院)

【対象】熊本市東区在住の方【準備】タオル、飲み物

【申込】10月5日から申込み開始 申込みはささえりあ尾ノ上へ電話で申込み(ささえりあ尾ノ上 ☎377-8056)

じんけんコラム ホツと♡スペースツと♡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！



世界メンタルヘルスデー!! [World Mental Health Day]

【メンタルヘルス(心の健康)に
関する世間の意識を高めていく日】



ご存知ですか？ 毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。

これは、オランダに本部を置く世界精神保健連盟(WFMH)が、1992年に心の健康の大切さについて理解を深め、偏見をなくし、正しい知識を広めることを目的として、この日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)となりました。

先の令和8年熊本地震では、多くの方が被災され、避難生活や生活環境の変化によって大きな不安やストレスを抱えていらっしゃいます。災害による心身への影響は決して特別なものではなく、誰にでも起こり得る自然な反応です。被災された方の中には、将来への不安や孤独感、眠れない日々を経験している人も少なくありません。こうした心のつらさは外から見えにくいので、周囲の理解と支えが重要になります。

人権とは、一人一人が尊厳をもって安心して暮らす権利です。心の不調を抱えた人が偏見の目で見られたり、助けを求めることをためらったりする社会であってはなりません。今こそ私たち一人一人が、被災された方々の思いに寄り添い、「大丈夫ですか」と声をかけることや、話を聴くことの大切さを考える機会にしたいものです。誰もが安心して支え合える地域づくりこそ、人権が尊重される社会への第一歩です。

◆児童館からのお知らせ

講座名	概要	日時	対象児・定員	申込み
運動あそび	先生の声に合わせて動く運動遊び、楽しんでみませんか？	10/7(水) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①3ヶ月から11ヶ月児 ②1,2歳児 各12組	9/29(火)～ 児童館窓口 ★
乳幼児リトミック	音楽やリズムを体を感じる中、感性や表現を養うとともに、情緒の安定や親子のコミュニケーションを図る。	10/28(水) ①10時～10時45分 ②11時～11時45分	①3ヶ月から11ヶ月児 ②1,2歳児 各12組	10/20(火)～ 児童館窓口 ★
アートクラブ	絵画造形活動を通してモノづくりの楽しさを学ぶ。	11/7(土)、21(土) 12/5(土)、19(土) (全4回) 13時30分～15時30分	小学生 14人	10/6(火)～ 10/25(日) ホームページ及び 児童館窓口

※場所は全て東部児童館プレールームで行います。申込み欄★印は、窓口先着順です。

◆おすすめの本 『はるとあき』 斉藤 倫・うさまる 作 吉田 尚令 絵

このお話しの主人公は、四季の「はる」と「あき」。

1度もあった事がない「はる」と「あき」は、互いのことに思いをめぐらしながら手紙をしたため、「なつ」と「ふゆ」に託し、文通をはじめます。

会うことができないせつなさとともに、相手を思いやる心と深い絆が感じられるお話です。

◆新着図書のご案内

おとな向けの本		こども向けの本	
書名	著者名	書名	著者名
インスタでつくるママのおうちキャリア 子育ても“わたし”も諦めない!	神野 まき	小学生のための読書ガイド 読んでおきたい名作リスト全180冊	中島 克治
ありのままでラクに生きる練習	山根 洋士	学習マンガ・理科ウサウサ! じつはホラーな生きもののレポート3	まきいわ山
同志として妻として「運命の人」 篠田正浩と歩いた道	岩下 志麻	動画でわかる!ひとりのできる小学生クッキング	大坪 さやか
尾崎世界観のおなやみ天国	尾崎 世界観	中学からの勉強は、こう変わる。 はじめての自学自習のキホン	野 英利香
おにがわらう (「しゃばけ」シリーズ) [25])	畠中 恵	ゴミひろいざむらいさんじょう!	ゴトウ ノリユキ
タコセロリアボカド	長谷川 あかり	5秒でわかるニュースの言葉図鑑	Gakken
永遠の記憶(「ガリレオ」[11])	東野 圭吾	大好きだっていえるまで	ヘザー・スミス