

10月
October

託麻まちづくりセンター・公民館だより
(公民館) 096-380-8118
(まちづくり) 096-380-8119
takumakouminkan@city.kumamoto.lg.jp

託麻

熊本市配布文書 第5号
令和8年(2026年)9月10日発行
託麻まちづくりセンター

ころぼんカラダづくり教室

「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。(主催:東区介護予防の会)

【日時】 令和8年(2026年)10月20日(火)午後2時~3時半

【場所】 託麻公民館 ホール

【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

【定員】 30名 ※先着順

【申込】 10月5日から申込み開始 ささえりあ託麻 (☎ 096-282-8249)へ電話で申込み

☆主催講座等情報☆

申込方法は裏面をご覧ください。

①遺言書を作ってみよう

「遺言書って必要?」そんな疑問にお答えします。遺言書の基本を学び、将来に備え、自分の思いを伝える方法を考えてみませんか。

【日時】 11月14日(土)午前10時~11時半

【場所】 託麻公民館 ホール

【講師】 司法書士法人 あかりテラス
相談専門行政書士 山下 託史 さん

【対象】 どなたでも 50人

【申込】 10月30日(金)まで

②スマホの詐欺対策・ スマホで健康管理

スマートフォンを使った詐欺対策と健康管理について学ぶ講座です。安全で便利な活用方法をわかりやすくご紹介します。

【日時】 11月11日(水)午前10時~12時

【場所】 託麻公民館 C会議室

【講師】 ソフトバンク スマホアドバイザー
のみなさん

【対象】 どなたでも 20人

【申込】 10月27日(火)まで

③クリスマスの寄せ植え

クリスマスを彩る華やかな寄せ植えづくりに挑戦します。季節を感じる素敵な作品を作ってみませんか。

【日時】 11月28日(土) 午後1時半~3時半

【場所】 託麻公民館 C会議室

【講師】 安武 龍藏 さん

【対象】 どなたでも 14人

【準備】 ハンドタオル、筆記用具

【費用】 材料代 2,000円

【申込】 11月13日(金)まで

(11月25日以降のキャンセルは材料代をいただきます。)

④おはなしの部屋 申込不要!

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」の皆さんによるお話会です。

おはなしボランティアさんの募集もしています。興味のある方もぜひいらしてください。

【日時】 10月10日(土)午後2時~2時45分

【場所】 託麻公民館 和室

【対象】 幼児と保護者、小学生

⑤公民館サポーター

雨天中止

公民館周りの草取りを行います。

ボランティアに参加してみませんか。

【持ち物】 飲み物、軍手、帽子、草刈り鎌等

【日時】 10月22日(木)午前9時~10時頃

【受付】 託麻公民館 玄関ロビー

総務省行政相談員

暮らしの行政なんでも相談

今月はありません。次回は11月10日(火)です。

託麻まちセン 駐車場案内

託麻まちづくりセンターには4か所の駐車場があります。
玄関前の駐車場は、託麻総合出張所ご利用の方優先でお願いします。
託麻公民館ご利用の方は、北側2か所の駐車場にお願いします。
混雑している時は、児童館東側にも駐車場があります。
車いすご利用の方用の駐車場は玄関横に2台分あります。

☆10月の休館日☆ 5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)

※第3木曜日10月15日は、図書整理日のため、図書室はご利用いただけません。

※避難所開設時は、臨時休館となります。

講座申込方法

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

返信用はがき1人1枚を持参

③往復ハガキ (右参照)

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)

861-8038	空白	85	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)
85 往信	東区長嶺東7の11の15 託麻公民館 行	85 返信	あなたのご住所 あなたのお名前
※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。			

※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。

図書室からのお知らせ

※図書室への直通電話はございません。

OPEN・・・9:30～17:00

新着図書	
◇ 一般書 ◇	
おいしい道の駅ドライブ 九州・山口	
「寿命格差」という罠	武井 智昭
腸を動かす朝ごはん 休ませる晩ごはん	藤井 恵
季節を味わうわたしの保存食	若山 曜子
六人部屋の十三年間	頭木 弘樹
☆ 児童書 ☆	
ゆめのなかの名探偵	杉山 亮
エナガさんのおうち	さこだ なおこ
いのちをまもるぼうさいの絵本	まつむら あきひろ
このドアあけたら	藤本 ともひこ
リサとガスパールのちいさなころ	ハレンスレーベン

10月の休室日

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

※毎週月曜は休室日です。

(月曜が祝日なら翌日休室)

※毎月第3木曜は、図書整理日のため休室します。

※避難所開設時は、臨時休室となります。

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」と定めました。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ると思います。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。

LINE 配信

熊本市
LINE
登録を
お願い
します！

講座、
避難所
などの
情報が
すぐに
わかり
ます。

