

あさひば 公民館だより10

熊本市配布文書 第 6 号
令和8年(2026年)9月15日発行
発行者：秋津まちづくりセンター・公民館
熊本市東区秋津3丁目15-1/電話 365-5750
akitsukouminkan@city.kumamoto.lg.jp



※ホームページ

検 索 熊本市 秋津公民館

◆休館日◆10月5日・13日・19日・26日
※図書室は10月22日(木) 図書整理日

★受付中★令和8年度 秋津公民館「生涯学習自主講座」

※開設講座一覧は、秋津公民館窓口または秋津公民館ホームページで確認できます。

秋のお月見＆お茶会

毎年恒例、秋のお月見会です。秋の夜長にお月様を見て、ゆっくりお茶をいただきますませんか？

【とき】10月17日(土) 午後6時30分～8時30分

【ところ】秋津公民館 2階テラス

※悪天候時は室内でプラネタリウム

【対象】どなたでも(中学生以下は保護者同伴)50人

【費用】500円(お茶菓子代)

【申込】9月26日(土)から先着 【電話・窓口】

※お月見のみの方は無料



健康登山はじめての一步(座学)

初心者でも安全・安心な登山ができるよう、座学で学びます。登山を始めるきっかけにぜひ!!

【とき】10月22日(木)

午前10時～正午

【ところ】秋津公民館 A会議室

【対象】どなたでも 20人

【費用】無料

【申込】9月30日(水)から先着 【電話・窓口】



すぐに役立つ! 離乳食の簡単レシピ

肩の力を抜いた離乳食づくりを学びます。講師のデモを見て試食をします。目からうろこ間違いなしです!

【とき】9月25日(金) 午前10時～正午

【ところ】秋津公民館 調理室

【対象】1歳児までの保護者 10人(組)

【費用】無料

【講師】食生活改善推進員のみなさん

【申込】9月5日(土)～9月15日(火)まで抽選



10月のおはなしのへや

事前申し込み不要です!! 当日直接お越しください。

こあらのおはな (0歳児)	6日(火)	10:00～10:30
ぺんぎんのおはな (1・2歳児)	20日(火)	10:00～10:30
らっこのおはな (3・4・5歳児)	17日(土)	14:00～14:30
ぞうのおはな (6歳以上・小学生)		14:40～15:10

プログラミング体験

毎回人気のプログラミング体験。経験に応じて体験ができます。そして親子でも楽しめます!!

【とき】10月18日(日) 午前10時～正午

【ところ】秋津公民館 A会議室

【対象】小・中学生(小学生は保護者同伴)10組

【費用】無料

【講師】青木 亮宏さん(コーダ道場熊本)

【申込】10月4日(日)から先着

ホームページ(電子申請)

※インターネットに接続できるノートパソコン又はタブレット持参



暮らしの行政なんでも相談

【10月21日】(水)午後2時～4時

事前にお申し込み(電話)ください



花と野菜を楽しむ 公民館サポーター募集!!

花植え・草引き・水やりなどの花壇の整備/季節の野菜作りをするミニ家庭菜園体験など、公民館の敷地内で、いろいろなアイデアを出し合い、活動を楽しみませんか?

【とき】10月は、7日・21日(水)

午前9時～(1時間程度)



ペーパークラフト体験

【とき】10月10日・24日(土)

午後1時～3時

【ところ】秋津公民館 A会議室

【対象】どなたでも

(小学生以下は保護者同伴)

【費用】子ども無料/大人100円

【申込】当日直接お越しください。(申し込み不要)



スマホお悩み相談室

スマホ操作に困っていませんか？ナイスライに來ている中学生が分かる範囲でお手伝いします。

【とき】10月29日(木)

午前10時～11時30分 ※講師は中学生

【ところ】秋津公民館 B会議室

【対象】どなたでも 6人

【費用】無料

【申込】10月1日(木)から先着 【電話・窓口】



これまでの
じんけんコラムは
秋津公民館ホーム
ページにも載って
います。



じんけんコラム ホッと♡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ため、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。

◆図書室からのお知らせ◆ ～新着案内～



タイトル(一般書)	著者	タイトル(児童書)	かいたひと
100歳まで食事を楽しめる蘇味覚	小垣 佑一郎	いじっぱりのトッパ	エステル・ファン・デン・バルフ
家に「あるもん」で今日も最高に おいしい! アルモンデごはん ありあ わせで迷わずつくる、コツと考え方	大塚 佑子	かいじゅうスプルはこうやって げんきをとりもどした	荒井 洋行
埼玉マンション物語	篠田 節子	つかめ! 理科ダマン 12	シン テフン
伊豆・箱根 熱海 (まっぴるマガジン)' 27	昭文社	名探偵コナン灰原哀の科学事件 レポート	青山 剛昌
藤田嗣治再生と挑戦のニューヨーク	藤田 嗣治	なつのおばけずかん おばけはなびたいかい	斉藤 洋
穂束菜は夜を視る 3 仙郷の凶賊	嗣人	キャベたまたんてい きょうりゅうゆうかいじけん	三田村 信行

※本の予約の方法は市立図書館ホームページをご確認ください。

市立図書館QRコード➡



◆講座申し込み方法◆

- ①往復はがき
 - ②窓口(返信用はがき持参)
 - ③インターネット・HP
(公民館ホームページ・主催講座情報より)
- ※ご受講に際し、配慮が必要
な場合やご質問などは、
公民館へお電話ください。
秋津公民館 ☎096-365-5750

★往復はがきの書き方★

(往信) 表	(往信) 裏	(返信) 表	(返信) 裏
〒861-2104 熊本市東区秋津 3丁目15-1 秋津公民館 行	①講座名 ②住所・氏名 ③電話番号 ④年代(学年) ⑤お住まいの 小学校区 ⑥SNSへの 掲載の有無	〒 郵便番号 申込者住所 〇〇 〇〇 様	



※毎週火曜日は「使用済みたばこ」「乾燥生ごみ」の拠点回収日です。10月は6日、13日、20日、27日です。