Pくまもとポイント付与対象　日日時　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

中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

「ほっとカフェ」　無料

日12月9日(水)午後1時半～3時
場託麻原地域コミュニティセンター
(中央区渡鹿2丁目3-48)
対認知症の方または疑いがある方を介護している家族など
申電話で託麻原地域コミュニティセンター
(☎364-0112)へ
詳しくは、ささえりあ帯山(☎241-0230)へ。
(中央区役所福祉課　☎328-2314)





留学生向け環境学習を実施しました

9月17日・18日・10月2日、熊本大学国際交流会館で、熊本大学へ10月に入学する留学生を対象とした環境学習を開催し、3日間で約100人の留学生が参加しました。

この取り組みは、近年増加している本市に住む外国人の方々に対し、ごみの分別方法など、本市で生活するうえでの基本的なルールを分かりやすく伝えることを目的に実施しており、生活環境に関する情報を丁寧にお届けしています。

当日は、本市のごみ出しルールの説明に加え、クイズ形式で分別体験を行い、楽しみながら学べる内容となりました。

参加した留学生の皆さんは熱心に取り組み、本市のごみ分別ルールへの理解を深めることができました。



(中央区役所総務企画課　☎328-2610)

中央区の公民館だより

大江公民館　五福公民館　中央公民館

「令和8年熊本地震復興事業 防災ヒーロー入団試験」を実施します　無料

小学生限定の防災イベントです。ミッションをクリアしながら、防災の知識を楽しく身につけましょう。

詳しくは、市ホームページへ。

日12月6日(日)午後1時～4時
(受け付け終了:午後3時半)
場熊本城ホール1階展示ホール
対小学生(保護者の付き添いが必要)



(中央区役所総務企画課　☎328-2610)

東区役所

東区役所公式 Instagram ＼フォロー・いいね待ってます♪／

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

詳しくは東区ホームページをチェック!

ひがしくさんぽ

東区にまつわる情報をお伝えします

活躍しています!「東区健康まちづくり推進員」

東区には、地域で健康まちづくりを広めるボランティア「東区健康まちづくり推進員」がいることをご存じですか。

現在40人の推進員の皆さんが、高齢者サロンや子育てサークル、地域イベントなどで健康づくりに関する啓発活動に取り組んでいます。体操や体力測定、健康クイズ、脳トレなどを通して、楽しく健康づくりに取り組むきっかけをつくっています。

令和8年熊本地震の際には、避難所となった秋津公民館で体操やストレッチ、脳トレを実施し、避難生活を送る方々の心身の健康づくりを支えました。

現在は熊本県立大学の学生と協力しながら、こどもから高齢者まで楽しみながら健康について学べる「東区健康増進かるた」の作成にも取り組んでいます。

また、健康まちづくり推進員で構成する「東区健康まちづくり推進員協議会」は、企業や大学と一緒に取り組んだ健康づくり活動が評価され、今年、第1回東区まちづくりアワードを受賞しました。

身近な地域で活躍する健康まちづくり推進員。健康づくりに興味がある方、仲間と一緒にボランティア活動したい方など、ぜひ一緒に活動しませんか?

皆さんの地域のイベントで見かけた際は、ぜひ気軽に参加してみてください。



第1回東区まちづくりアワード
【優秀賞】まちのチカラ賞受賞



第9回健軍アーケードパーク
東区健康増進かるたの実施

(東区役所保健こども課　☎367-9134)

認知症家族の会「やすらぎとまりぎ」

日12月9日(水)午後2時～4時
場軽費老人ホームあかつき(東区戸島西2-4-50)
内本音で話し悩みを相談できる家族の集い(電話対応可)
費100円
申12月5日から電話でささえりあ託麻(☎282-8249)へ(初回参加は要予約)
(東区役所福祉課　☎367-9127)

<発達の気になるお子さんのママ・パパへ> りら・くまカフェ　無料

日来年2月12日(金)午前10時～11時半
場東区役所3階すこやかホール
内講話・おしゃべり会
題「小学校ってどんなところ?」
師小学校教諭
対小学生以下のこどもを持つ保護者
※託児無。
定15組(先着順)
申来年2月10日午後5時までに電話または申し込みフォームで東区保健こども課へ
(東区役所保健こども課　☎367-9134)