

熊本市配布文書 第 18 号
令和 8 年 (2026 年) 10 月 1 日
編集・発行 西部まちづくりセンター・公民館
〒861-5292 熊本市西区小島 2 丁目 7 番 1 号

公民館の休館日
5 日、13 日、19 日、26 日
図書室蔵書点検日 6 日～9 日
☎329-7205 FAX329-6837

西部まちづくりセンター・西部公民館だより

受講生募集中!!

主催講座 スマホ相談会

スマートフォンを使っていて困ったことはありませんか? 申し込みは必要ありません。
当日直接会場へお越しください!

日にち: 10 月 10 日 土曜日
時間: 午前 10 時～11 時半
場所: 西部公民館 会議室 A
対象者: スマホ持参の方
参加費: 無料



主催講座 10 歳若返ろう

～のどを鍛える健康声磨き®～

発声や呼吸法を楽しく学び、飲み込む力と呼吸力を高めながら、魅力ある声づくりを目指します。

日にち: 11 月 12 日 木曜日
時間: 午後 1 時半～3 時
場所: 西部公民館 大ホール
対象者: どなたでも 30 人
参加費: 無料
締切: 10 月 28 日 水曜日



主催講座 スマホ初級 (アンドロイド)

スマホ操作に不安のある方も大歓迎。
ゆっくり学びながら日常生活に役立つ使い方を身につけます。

日にち: 11 月 12 日木曜日
13 日金曜日
17 日火曜日 全 3 回
時間: 午前 10 時～正午
場所: 西部公民館 会議室 B
対象者: アンドロイドのスマホを持参の方
参加費: テキスト代 600 円
締切: 10 月 28 日 水曜日



講座の申込方法

往復はがき、窓口、インターネットのいずれかでお申し込みください。応募多数の場合、抽選となります。

- ①往復はがきの場合、講座名、氏名(ふりがな)、年代、住所、電話番号、校区名を書いて締切日必着でお申し込みください。
- ②窓口でのお申込みは、郵便はがきをご持参ください。お申込みのはがきは 1 人 1 枚、講座ごとに必要です。
- ③インターネットでの申し込みは
【(熊本市ホームページ)分類から探す>子育て・教育>青少年・生涯学習>生涯学習>西部公民館】もしくは、
【(スマホで)二次元バーコード】から。

申込み先 〒861-5292 熊本市西区小島 2 丁目 7-1
「西部まちづくりセンター・公民館」まで

じんけんコラム ホット♥スペース

世界メンタルヘルスデー

【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)
[World Mental Health Day]

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。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。

