

第1回「睡眠サロン」の開催について

熊本地震や豪雨災害に加え、新型コロナウイルス感染症が重なり、「睡眠障害」のリスクが高い状況にあります。また、生活習慣病やこころの健康と睡眠の関係についても着目されているところです。

町民の人に睡眠の重要性について理解を深めていただき、こころと体の健康づくりに取り組んでもらうため、「第1回睡眠サロン」を下記のとおり開催します。

- **開催日時** 9月3日(日) (午前10時15分 開場) 午前10時30分～11時30分
- **場 所** 町生涯学習センター 1階 研修室
- **参加費** 無料
- **定 員** 10人(先着)
- **申込期限** 8月31日(木)午後5時
- **申込方法** 電話またはオンライン(QRコード)にて申し込みください
- **内 容** 良質な睡眠を確保するための対処法をそれぞれの睡眠の悩みに合わせてグループワークなどを行いながら理解を深めていく
- **講 師** 「睡眠による予防・健康づくり事業」事務局
 熊本大学大学院生命科学研究部 教授 青石 恵子(あおいし けいこ)さん
 九州看護福祉大学看護福祉学部 准教授 上田 智之(うえだ ともゆき)さん
 熊本産業保健研究所 くまもと産業医サービス 保健師 堀口 真愛(ほりぐち まなみ)さん

申し込みQRコード



問い合わせ・申し込み 健康保険課 国保・医療係 ☎096(293)3114

障がいのある人を対象とする職業訓練生募集中(受講料無料)

事務職養成科A

ワード・エクセル・パワーポイントの資格取得を目指し、在宅就労を含め事務職に必要な知識と技術を習得する。

- **対 象 者** 身体(聴覚・上肢・下肢・内部)、知的、精神、発達、高次脳機能障がい、難病がある人
- **定 員** 8人
- **訓練期間** 11月1日(水)～令和6年1月31日(水) 計3か月間
- **経 費** テキスト代 13,640円(税込)
- **場 所** (株)総合プラントキャリア支援センター 熊本市中央区神水1丁目38-11
- **募集期限** 9月29日(金)まで

※詳しくは「熊本県立高等技術専門校」のホームページに掲載されています。

申し込み・問い合わせ ハローワーク菊池 ☎0968(24)8609
 または熊本県立高等技術専門校 ☎096(297)9915

人権啓発福祉センター夏期講座開催のお知らせ

- **日 時** 8月21日(月)午後7時より(90分程度)
- **場 所** 人権啓発福祉センター
- **講 師** 大塚 正信(おおつか まさのぶ)さん(菊陽町立武蔵ヶ丘中学校教諭)
- **演 題** 多文化共生のまちづくりをめざして
 ～私たちが知っておかなければならないこと～
- **参加費** 無料
- **そ の 他** 夏期講座終了後、YouTube配信(1ヶ月程度)を行いますので、そちらからも視聴できます

連絡先 町人権啓発福祉センター ☎096(293)7920

菫草紙(ツウソウシ)を通じて台湾と交流しました!!

7月15日(土)、台湾の工芸品の一つである菫草紙をつくる職人の張 秀美さん(チョウ シュウビ)と、町の無形民俗文化財である梅の造花を伝承する肥後大津民芸造花保存会の交流会が行われました。張さんは、台湾で菫草(別名 カミヤツテ、通脱木)を使った普及活動を行っており、菫草紙で花びらをつくる梅の造花にも深く関係する活動をしています。今回の交流では、梅の造花の花づくり体験をしながら、それぞれの制作過程や伝統を残すことの難しさなどについて意見交換が行われました。

肥後大津民芸造花保存会は、町歴史文化伝承館で月2回活動しており、随時会員を募集しています。



問い合わせ 肥後大津民芸造花保存会 事務局・大久保 ☎090(7155)8821

楽しい汗、いっしょにかきませんか?「ハナミ健康クラブ」

ハナミ健康クラブは、教育委員会主催の健康クラブ教室として発足し、平成元年に自主サークルとして健康寿命を延ばすために結成しました。

現在15人で活動しており、ソフトバレーボールを中心に、珍プレー好プレーの連続で、笑いあり、なぐさめありの毎回楽しいクラブでやっています。運動や、人前に出るのが苦手な人にもぜひお勧めです。随時、会員募集も行っていますので、一度のぞいてみませんか?気軽にお声かけください。

- 活動日 毎週月曜日 午前10時～正午
- 場所 町総合体育館
- 内容 健康体操、ウォーキング、ソフトバレーボール、野外活動(年2回)など



問い合わせ ハナミ健康クラブ 代表・緒方 ☎090(4993)9079