

ふくし



寝具の丸洗い乾燥殺菌サービスを行います(年1回限り)

無料

- ▶ **対象** 市町村民税非課税世帯で、本人や家族が寝具類を干すなどの衛生管理が困難な、以下のいずれかの条件を満たす在宅生活の方
 - ① おおむね65歳以上の単身世帯および高齢者のみの世帯で心身の障がいや病気などの方
 - ② 身体障害者手帳(1,2級)または療育手帳(A1,A2)、精神保健福祉手帳(1級)をお持ちの方
- ▶ **持参物** 印鑑、障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳(障がいがある方のみ)
- ▶ **申込み** 6月1日～30日までに区役所福祉課、総合出張所、高齢者支援センターささえりあへ(各サービスコーナーでは申込みできません)
詳しくは、区役所福祉課へ。

子ども・若者に関する相談に応じます

- 不安や悩みについて、専門の相談員があなたの気持ちに寄り添い助言や情報の提供、専門機関を紹介します。気軽にご相談ください。
- ▶ **内容** 育児、いじめ、不登校、ひきこもり、虐待・暴力、非行、スマホ依存、人間関係、妊娠・出産、職場の悩みなど
 - ▶ **対象** 市内に住むか通勤・通学する39歳以下の方
 - ▶ **電話相談** 専用電話 ☎361-2525 (年中無休24時間受付)
 - ▶ **面接相談** 月～金曜日 午前8時半～午後5時15分(電話予約可)
場所: 子ども・若者総合相談センター
 - ▶ **メール** kodomosougousoudan@city.kumamoto.lg.jp (携帯電話からの場合、必ずドメイン解除をしてください)
 - ▶ **ファクス** 366-2558
- ※土・日、祝日中のメール、ファクス相談は、翌平日に返信します。

希望荘パソコン短期集中講座 受講生募集

- **ワードで簡単!チラシ作成**
 - ▶ **期間** 6月25日～7月30日 毎週日曜日(全6回)
 - ▶ **時間** 午前10時～正午
 - **エクセル初級**
 - ▶ **期間** 6月23日～7月28日 毎週金曜日(全6回)
 - ▶ **時間** 午後0時半～2時半
-
- 【共通事項】
- ▶ **場所** 希望荘別館(イオン熊本中央店2階)
 - ▶ **対象** 障がい者手帳をお持ちの方 ほか
 - ▶ **定員** 各6人(抽選) ※初受講の方優先。
 - ▶ **費用** 540円(テキスト代)
 - ▶ **申込み** 6月16日までに住所、氏名、電話番号、希望講座を電話またはファクス(364-5309)で障がい者福祉センター希望荘(☎371-5533)へ(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

くらしとこころの悩みの相談会

無料

- こころの悩みや生活での困りごと(借金・人間関係・仕事の悩みなど)を相談しませんか。
- ▶ **日時** 6月9日(金) 午後1時半～4時
 - ▶ **場所** ウェルパルクまもと3階
 - ▶ **相談員** 精神科医師、弁護士、臨床心理士、生活

- 自立支援センター、ハローワークなど
- ▶ **対象** 市内に住む方
 - ▶ **定員** 20人(先着順) ※予約制
 - ▶ **申込み** 6月5日から電話でこころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)へ

自死遺族グループミーティング

無料

- ▶ **日時** 6月15日(木) 午後2時～4時
 - ▶ **場所** ウェルパルクまもと3階
 - ▶ **対象** 家族や大切な方を自死(自殺)で亡くした方
 - ▶ **申込み** 当日直接会場へ
- ※電話による相談、面接(予約制)による個別での相談も行っております。
詳しくは、こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)へ。

依存症家族教室

無料

- ▶ **日時・内容**
 - ・6月6日(火) 午後6時半～8時半
講師:熊本ダルク
 - ・6月20日(火) 午後1時半～3時半
学習会『家族の対応』
 - ▶ **場所** ウェルパルクまもと
 - ▶ **対象** 依存症の方の家族
 - ▶ **申込み** 当日直接会場へ
- ※初めての方は、まずお電話ください。
詳しくは、こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)へ。

精神保健家族教室

無料

- 精神障がい者の家族皆さんと一緒に学び、当事者・家族にとってよりよい生活環境をつくりましょう。
- ▶ **日時** 6月24日(土) 午後1時半～
 - ▶ **場所** 市総合体育館・青年会館第1会議室
 - ▶ **内容** 本市の精神保健福祉事業計画と事例紹介
 - ▶ **定員** 50人(先着順)
 - ▶ **申込み** 当日直接会場へ(精神保健福祉室 ☎361-2293)

けんこう



5月31日～6月6日は禁煙週間

- 禁煙は、がんや循環器病などの生活習慣病予防のためにとっても重要です。
- 健康づくり推進課では、禁煙にチャレンジする方へ向けた「禁煙手帳」を交付しています。禁煙の記録をつけることができ、禁煙のポイントやコラムなど役立つ情報を掲載しています。禁煙したいと考えている方は、この機会にチャレンジしませんか。
- 希望される方は、健康づくり推進課までお問い合わせください。
(健康づくり推進課 ☎361-2145)

糖尿病教室を再開します

無料

- ▶ **日時** 6月13日(火) 午後2時～3時半(1月、8月を除く毎月第2火曜日に開催予定)
- ▶ **場所** 市民病院新館2階外来前待ち合い広場
- ▶ **内容** 講演「糖尿病とはどんな病気か」など
- ▶ **対象** どなたでも
- ▶ **申込み** 当日直接会場へ(市民病院内科外来 ☎365-1711)

HIV検査普及週間にあわせた予約不要の休日エイズ相談・検査

無料

- ▶ **日時** 6月11日(日) 午後1時～2時(受付:午後0時半～)
 - ▶ **場所** ウェルパルクまもと(1階玄関ホールに案内を掲示)
 - ▶ **内容** 即日検査(HIV抗体検査)、クラミジア抗体検査、梅毒検査
 - ▶ **申込み** 当日直接会場へ
- ※待合室は共同です。
※結果は約1時間後に面談でお知らせしますが、一部の方は1週間後になる場合があります。
- **平日に毎日エイズ検査を行っています**
市ホームページまたは感染症対策課へお問い合わせください。
(感染症対策課 ☎364-3189)

国保特定健診・後期高齢者健診

集団健診を行います。お近くの方は、この機会に健康チェックを!

期 日	場 所
7月4日(火)、5日(水)	JA飽田支店(南区会富町1113-1)
7月6日(木)、7日(金)	天明公民館(南区奥古閑町2035)
7月14日(金)	JA画図支店(東区画図町上無田75-1)
7月15日(土)	JA中島支店(西区中原町625-2)

- ▶ **内容** ※胃がん検診も同時に受診できます(胃がん検診は申込み不要)。
※市内約400か所の実施機関でも受診できます。
- ▶ **対象** 40歳以上の方
- ▶ **費用** 国保の方:1,000円(前年度住民税非課税国保世帯は無料)、後期高齢の方:800円
- ▶ **持参物** 国保特定健診受診券(水色)または後期高齢者健診受診券(オレンジ色・「体」の印字があるもの)、健康保険証
※受診券の申込み、再発行はひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ。
- ▶ **申込み** JA厚生連(☎328-1260)へ(事前申込みした方が優先的に受診できます)
詳しくは、国保年金課(☎328-2280)へ。

熱中症

熱中症は、真夏の暑い時期と梅雨明けの蒸し暑くなった時期に起こりやすくなります。

■熱中症のさまざまな症状

- ▶ **初期** めまい、筋肉痛、こむら返り、頭痛、嘔吐、倦怠感など

▶重症化すると…

- ▶ 全身性のけいれん、意識障害など
 - ※すぐに病院へ行く必要があります。
- 熱中症は屋外だけでなく湿度が高い室内でも起こります。乳児や高齢者、体調が悪い人などは特に注意が必要です。

■熱中症を防ぐために普段から気をつけること

▶暑さに負けない体作り

- ・ バランスの良い食事
- ・ こまめな水分摂取
- ・ 睡眠環境を快適に

▶暑さに適応する工夫をする

- ・ 室内を涼しく、涼しい衣服で
- ・ 帽子や日傘で日ざしを避ける
- ・ 炎天下でのスポーツや作業時はスポーツドリンクなどで十分な水分補給
- ・ 無理せず早めに休憩する

(救急課 ☎363-2360)