

第31回熊本県シルバー作品展出品募集

- ▶ **展示期間** 8月20日(火)～25日(日)
 - ▶ **展示場所** 熊本県立美術館分館
 - ▶ **内容** 日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸
- ※各部門の金賞・銀賞受賞作品は、2020年開催の「ねんりんピック岐阜2020」に出品予定。
- ▶ **対象** 県内に住む60歳以上(来年4月1日時点)のアマチュアの方(1人1点)
 - ▶ **費用** 1,000円
 - ▶ **申込** 4月1日～6月28日までに所定の申込用紙に必要事項を記入し、(一財)熊本さわやか長寿財団へ
- 詳しくは、(一財)熊本さわやか長寿財団(☎354-3083)へ。
(高齢福祉課 ☎328-2963)

依存についてお困りではありませんか

- アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存に伴う問題でお困りの方はご利用ください。
- ① **依存症個別相談(月1回・予約制)**
※電話で申し込みください。
▶ **場所** ウェルパルクまもと3階
▶ **対象** 依存症に悩む本人、家族
 - ② **依存症家族教室**
▶ **日時・内容**
・4月2日(火) 午後6時半～8時半
講師:熊本ダルク
・4月16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1階
▶ **対象** 依存症に悩む家族
 - ③ **依存症当事者グループミーティング**
▶ **期日** 月2回。日程は問い合わせください
▶ **対象** 依存症に悩む本人
▶ **場所** ウェルパルクまもと3階
- 【共通事項】
▶ **申込** ②③は、初めての方はお電話ください
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。

自死遺族グループミーティング

- ▶ **日時** 4月18日(木) 午後2時～4時
 - ▶ **場所** ウェルパルクまもと3階
 - ▶ **対象** 家族など大切な方を自死(自殺)によって亡くした遺族
 - ▶ **申込** 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います。
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。



ひきこもり家族教室

- ▶ **期日** 毎月1回開催
- ▶ **場所** ウェルパルクまもと3階
- ▶ **演題** ひきこもりのメカニズム&疑似体験(仮)
- ▶ **対象** ひきこもりのことでお悩みの家族
- ▶ **申込** 初めの方は事前面談の予約が必要です
詳しくは、電話またはホームページで市ひきこもり支援センター「りんく」(☎366-2220 平日午前9時～午後4時)へ。

臓器提供について考えませんか

日本で臓器の提供を待っている方はおよそ14,000人ですが、実際に移植を受けられる方は、年間約300人しかいません。数多くの方が移植を待っている状況です。臓器移植は、一人一人の善意による臓器の提供がなければ成り立ちません。

臓器提供は、自分の意思を示しておくことが大切です。日頃から家族とお互いの意思を話し合い、「提供する」、「提供しない」という意思を伝えるために市の施設や医療施設などに意思表示カードを置いています。運転免許証や保険証、マイナンバーカードにも意思表示欄がありますので、意思表示の記入をお願いします。
(医療政策課 ☎364-3186)

平成30年度乳がん検診、子宮頸がん検診の助成対象で未受診の方へ

本市の乳がん検診・子宮頸がん検診は、年度内に偶数年齢になる方が対象です。期間中に受診できなかった方には、5月末まで受診できる「奇数年齢特例受診許可証」を発行します。

- ▶ **対象** 2019年度(平成31年度)内に奇数年齢になる女性(乳がんは40歳以上、子宮頸がんは20歳以上)で、平成30年度乳がん・子宮頸がん検診を受診していない方

※年度内に41歳になる方は乳がん検診、21歳になる方は子宮頸がん検診の無料クーポン券を6月末に送りますので手続は不要です。

- ▶ **発行期間** 5月31日まで
- ▶ **発行場所** 区役所保健子ども課、健康づくり推進課
- ▶ **持参物** 身分証明書(健康保険証など)、印鑑
詳しくは、健康づくり推進課(☎361-2145)へ。

糖尿病教室

無料

- ▶ **日時** 4月9日(火) 午後2時～3時半
- ▶ **場所** 市民病院新館2階外来前待ち合い広場
- ▶ **演題** 糖尿病とはどんな病気か
- ▶ **講師** 樋川 岩穂(代謝内科部長)
- ▶ **申込** 当日直接会場へ
(市民病院内科外来 ☎365-1711)

国民健康保険料口座振替登録キャンペーン

- 期間中に国民健康保険料の口座振替登録を行うと、抽選で賞品が当たります。
- ▶ **期間** 4月1日(月)～11月30日(土)
 - ▶ **対象** 期間中に口座振替登録を完了した方で、抽選時に国保に加入中で口座振替を継続し、保険料に未納がない方
 - ▶ **賞品** ・熊本ヴォルターズ観戦ペアチケット(50組100名)
・クオカード(1,000円分・700名)
- ※当選の発表は賞品の発送をもって代えます。(12月中旬抽選、来年1月上旬発送予定)
詳しくは、市ホームページまたは市こくほ・こうきコールセンター(☎326-5900)へ。
(国保年金課 ☎328-2270)

高齢者肺炎球菌予防接種を受けましょう

- 高齢者の成人用肺炎球菌予防接種(ニューモバックスNP)の費用を一部助成します。
- この予防接種は、65歳以上で5歳刻みの年齢を対象として実施します。ただし、過去に接種した方は対象となりません。
- ▶ **期間** 4月1日～来年3月31日
 - ▶ **対象** ①2019年度(平成31年度)中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上になる方で、平成26年度に定期接種を受けていない方には、4月に通知はがき(予防接種助成券)を送付します。
②60歳～65歳未満で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある身体障害者手帳1級相当の方。(身体障害者手帳の提示などが必要です)
 - ▶ **場所** 指定医療機関(市外の指定医療機関以外で接種する場合は、事前に手続きが必要です)
 - ▶ **費用** 4,600円(生活保護または市民税非課税世帯の方は証明書類の提出で自己負担免除。詳しくは、通知はがきまたは市ホームページへ)
 - ▶ **持参物** ・①の方は、通知はがき(予防接種助成券)
・保険証、運転免許証、障害者手帳など(本人確認ができるもの)
・自己負担免除対象者は、免除対象者であることを証明する書類(課税証明書は不可)
- ※接種後に本市から自己負担分の払い戻しはできません。
詳しくは、感染症対策課予防接種相談電話(☎372-0700 ☎372-0705)へ。

市外局番 096 を省略しています ● 区役所の各課の電話番号は、22～26 ページをご覧ください。 ● 「〒860-8601」は市役所専用番号です。住所の記載なしで郵便物が届きます。

介護保険なしで利用可能

ナイトジム 会員募集中

Let's JJ! PLUS 近見店

筋肉のプロ理学療法士 筋力・有酸素・ストレッチ ● 仕事帰りに
個別メニュー作成 充実の運動マシン ● 運動不足に
● 習慣病予防に

回数無制限

月額 ¥7,000

18:00～22:00
(月～土)

お気軽にお問い合わせください。 **TEL.096-342-4440**

〒861-4109 熊本県南区日吉1丁目1番7号

運営：株式会社 桜十字
熊本県南区御幸木部1-1-1 TEL096-378-1111

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の(株)ホープ(☎092-716-1401)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。