

**がん患者大交流会 みんなで話そう会 無料**

日ごろ思っていることや聞いてみたいことなど、同じような経験をしている方々と話し合いませんか。がんに関する講演会もあります。

- ▶日時 10月17日(土) 午後2時～4時10分
- ▶場所 ウェルパルクまもと1階大会議室
- ▶内容 講演とグループ別交流会  
「最新のがん薬物療法～抗がん剤の是非を考えつつ～」  
陶山 浩一さん(熊本大学医学部附属病院外来化学療法センター長)
- ▶対象 がん患者、家族、遺族、支援者
- ▶定員 150人(先着順)
- ▶申込み 熊本大学医学部附属病院がん相談員サポートセンター(☎373-5558)へ

※10月は県立図書館で「図書館deがん相談」を開催します。  
詳しくは、熊本県健康づくり推進課(☎333-2208)へ。

(医療政策課 ☎364-3186)

**世界アルツハイマーデー記念講演会 無料**  
「あなたの心に寄り添って！」

- ▶日時 10月24日(土) 午後1時半～4時半
- ▶場所 くまもと県民交流館パレオホール(中央区手取本町8-9)
- ▶演題 「認知症の人のこころに寄り添うケア」ほか、パネルディスカッションなど
- ▶講師 松本 一生さん(大阪府 松本診療所ものわすれクリニック院長・理事長)
- ▶定員 300人(先着順)

申込み方法は、電話で公益社団法人認知症の人と家族の会熊本県支部事務局(☎223-5164)へ。

(高齢介護福祉課 ☎328-2347)

**CKD(慢性腎臓病)予防講演会 無料**

- ▶日時 10月31日(土) 午後2時～4時
- ▶場所 ウェルパルクまもと1階大会議室
- ▶定員 100人(先着順)
- ▶内容 「CKD～あなたの腎臓大丈夫?～」  
宮中 敬(市民病院腎臓内科部長)  
「くすりとCKD」  
森 直樹さん(熊本PK-PD研究会長)
- ▶申込み 10月5日～26日までに、住所、参加者全員の氏名(4人まで)、電話番号をはがきかメール(ckd@rmp.co.jp)またはファクス(351-3821)で〒860-0016中央区山崎町8-8熊本市CKD予防講演会事務局(☎351-3819)へ

※後日、参加者(複数申込時は代表者)へ聴講券をお送りしますので、当日必ず持参してください。(健康づくり推進課 ☎328-2145)

**第2回 わくわく健康塾 無料**  
「健康ウォーキング」

正しい歩き方を学びながら、一緒に汗を流しませんか。

- ▶日時 10月31日(土) 午前10時～正午(受付:午前9時半～) ※小雨決行
- ▶場所 熊本城三の丸広場(集合:市庁舎正面玄関前)
- ▶講師 健康づくり熊本市民応援団スタッフ
- ▶対象 市内に住むか、通勤・通学する方
- ▶定員 50人(先着順)
- ▶申込み 10月5日～30日までに電話で健康づくり推進課(☎328-2145)へ

**骨髄バンクに登録を～10月は骨髄バンク推進月間です～**

正常な血液が作られなくなってしまう白血病や再生不良性貧血などの血液疾患。これらの病気は子どもから高齢者まで幅広い年代の人が

発症しており、日本では、毎年およそ6,000人が新たに発症しています。

こうした血液の病気を根本的に治療する有効な方法が、患者の骨髄を、健康な人(ドナー)から提供された骨髄に置き換える「骨髄移植」です。10月は骨髄バンク推進月間です。この機会に皆さんのご登録をお願いします。

赤十字血液センターが行っている献血会場なら、どこでも登録が可能です。

※骨髄バンクに登録した方に、特製くまモンマグカップをプレゼントします。

(医療政策課 ☎364-3186)



**糖尿病教室 無料**

- ▶日時 10月13日(火) 午後1時～3時
- ▶場所 市民病院新館4階会議室
- ▶内容 講話1「神経系合併症について」  
橋本 洋一郎(市民病院首席診療部長)  
講話2「糖尿病と感染症」  
堀尾 香織(市民病院代謝内科医師)  
※食事の話もあります。
- ▶定員 80人(先着順)
- ▶申込み 当日直接会場へ  
(市民病院栄養管理技術室 ☎365-1711)

**市民のための健康講座 無料**

市民の皆さんの健康増進を目的として健康講座を開催します。

- ▶日時 10月15日(木) 午後2時～3時
- ▶場所 市民病院新館4階会議室
- ▶演題 乳がんについて
- ▶講師 村上 敬一(市民病院乳腺・内分泌外科医長)
- ▶対象 どなたでも
- ▶定員 80人程度  
※車でお越しの方は、駐車場代がかかります。
- ▶申込み 電話で市民病院地域医療連携室(☎365-1711)へ

**国保特定健診・後期高齢者健診のご案内**

年に一度の健康チェック、特定健診を受けましょう！  
40歳以上の国保加入者と、後期高齢者医療保険加入者を対象に下記の日程で集団健診を行います。市内約400か所の実施機関でも受診できます。

**集団健診(特定健診・後期高齢者健診)予定表**

期 日	場 所
11月7日(土)	JA力合支店(南区島町5丁目11-21)
11月20日(金)	JA湖東支店(東区沼山津2丁目8-26)
11月21日(土)	JA竜田支店(北区龍田8丁目9-100)

●申込みは、電話でJA熊本厚生連(☎328-1256)へ。

**集団健診のお知らせ 市庁舎、東部公民館で集団健診を実施します！お申し込みはひごまるコールへ！！**

期 日	場 所	申込み期間(定員になり次第終了)
11月28日(土)	市庁舎1階	10月13日(火)～11月6日(金) ひごまるコール(健診専用) (☎334-1507)へ ※保険証を準備の上お電話ください。 保険証の種類や番号を確認します。
11月29日(日)	東部公民館	

血管年齢の測定もあります！

健診内容	対 象	定員(健診一日につき)
特定健診	40歳以上の国保加入者	100人
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者	
肺がん検診	市内に住居票があり、職場などで同様の検診を受診する機会がない40歳以上の方	200人
胃がん検診		60人
大腸がん検診		定員なし

詳しくは、がん検診は健康づくり推進課(☎328-2145)へ。  
国保特定健診、後期高齢者健診は、国保年金課(☎328-2280)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。

**小冊子 「熊本の失敗しないお墓づくり」 無料プレゼント**

すでに熊本で2,000人以上の方に読まれています！  
新聞やマスコミにも紹介され、読者さまから嬉しいお声をいただいております！

『うわー、おはかづくりってそうなんだ』って思いました。つい値段だけで安易に選ぼうと思っていましたが、それだけではない事が分かりました。この本を参考にして建てたいと思います。(熊本市 T様)

特に心に残ったのは、『お墓』はご先祖様に感謝し、温かな気持ちで過ごす場所。孫の幸福を願い、家族の絆を確認する家の根になる場所という説明です。その通りだと思っています。(熊本市 S様)

※この「熊本の失敗しないお墓づくり」は、熊本県限定でお送りします。業者の方のお申し込みはご遠慮ください。  
※頂いた住所とお名前は小冊子や、ご案内をお送りする以外には使用致しません。 ※書店では売っていません。

お申込みはこちら！  
以下いずれかの方法で、氏名・住所・電話番号をご明記下さい。

はがき 〒862-0911 熊本市東区健軍2丁目19-13 「正しいお墓の建て方研究会」事務局 有あらぎ石材  
メール info@arakisekizai.com  
FAX 096-368-2540(24時間受付)  
お客様専用フリーダイヤル(9:00～18:00)  
電話 ☎0120-53-4114  
(有)あらぎ石材 TEL/096-368-2651