

依存症家族教室

無料

アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存症に伴う問題に対応するため、家族が学びあい、共感と癒しを得るための教室です。

▶日時・内容

・9月5日(火) 午後6時半～8時半

講師:熊本ダルク

・9月19日(火) 午後1時半～3時半

アルコール依存症回復者・家族による体験談

▶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。

ひきこもり家族教室

無料

▶日時 9月8日(金) 午後1時半～3時半

(毎月1回開催)

▶場所 ウェルパルクまもと3階

▶テーマ ポジティブ・コミュニケーション&座談会

▶対象 ひきこもりのことでお悩みの家族

▶申込み 当日直接会場へ(初めてのの方は事前面談の予約が必要)

詳しくは、熊本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)または「りんく」ホームページ(<http://www.kumamoto-link.com/>)へ。

認知症カフェ・認知症家族のつどい

ご本人と家族がつどえる場として認知症カフェを、介護をしている方が日ごろ抱えている不安などを分かち合える場として集いを開催しています。気軽に参加してみませんか。

①認知症カフェ

▶日時 9月6日(水)、20日(水)
午前10時半～午後3時半

▶費用 100円

②若年期認知症のつどい **無料**

▶日時 9月2日(土) 午後1時～3時

③高齢期認知症のつどい **無料**

▶日時 9月23日(祝) 午後1時～3時

④男性介護者(ケアメン)のつどい

▶日時 9月13日(水) 午前11時半～午後2時
▶費用 500円

【共通事項】

▶場所 認知症の人と家族の会 熊本県支部
(中央区上通町3-15ステラ上通ビル3階)

▶申込み ③のみ電話で認知症の人と家族の会熊本県支部(☎223-5164)へ、①④は当日直接会場へ
(地域包括ケア推進室 ☎328-2963)

精神保健家族教室

無料

精神障がい者の家族の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 9月23日(祝) 午後1時半～

▶場所 西区公民館2階会議室A

▶内容 上映会「回復力を高める家族のコミュニケーション(中巻)」

▶対象 市内に住む精神に障がいのある方と家族(入院患者の家族も可)

▶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

自分の健康のために、あなたの大切な人のために、がん検診を受けましょう！

9月はがん征圧月間です。日本人のおよそ2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

本市のがん死亡者数は、年間約1,900人。本市のがん検診では、1年間に171人(平成27年度)の方にがんが見つかります。

がんは誰でもかかる可能性のある病気ですが、早期のうちに発見・治療できれば、完治の可能性も高くなります。

本市では40歳以上(子宮頸がん検診は20歳以上)の方を対象に、肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診を実施しています。1年に1回(乳がん・子宮頸がん検診は2年に1回)、各がん検診を受けましょう。

(健康づくり推進課 ☎361-2145)



「健康づくりにつながる外食の役割」講演会

無料

野菜が多く食べられる店など、外食でもおいしく、健康を切り口に選ばれる店になるためのヒントをもらえます。

▶日時 9月26日(火) 午後2時半～4時

▶場所 ウェルパルクまもと1階大会議室

▶演題 「健康づくりにつながる外食について」(仮)

▶講師 柏原 幸代さん(一般社団法人 日本健康食育協会代表理事)

▶対象 市内に住むか通勤・通学する方、飲食店事業者など

▶定員 150人(先着順)

▶申込み 9月5日から電話(☎334-1500)またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ
(健康づくり推進課 ☎361-2145)

糖尿病教室

無料

▶日時 9月12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

▶内容 講演「糖尿病の合併症(総論)」ほか

▶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)



9月10日～16日は自殺予防週間～関連行事を開催します～

■自殺予防週間パネル展 **無料**

▶日時 9月11日(月)～15日(金)
午前8時半～午後5時

▶場所 市庁舎1階ロビー

▶内容 パネル展示

詳しくは、精神保健福祉室(☎361-2293)へ。

■こころの健康相談電話の時間を延長

自身や家族のこころの悩みについて、期間中は時間を延長して受け付けます。

▶日時 9月11日(月)～15日(金)
午前9時～午後7時

▶相談電話 こころの健康センター
☎362-8100

※上記の期間以外にも、平日午前9時～午後4時は電話相談を受け付けています。

■(熊本地震被災者など) **無料**

くらしとこころの悩みの相談会

こころの悩みや生活での困り事(借金などの経済不安・人間関係など)について、気軽に相談してみませんか。

▶日時 9月8日(金)
午後1時半～7時半

▶場所 ウェルパルクまもと3階

▶内容 精神科医師、弁護士、臨床心理士、生活自立支援センター、ハローワークなどによる相談

▶対象 市内に住む方

▶定員 30人(先着順・予約制)

▶申込み 9月4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

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。

九州ライフガードTEC 防災・減災・危機管理展 **熊本地震復興支援** **強靱な社会基盤の復興・整備に寄与する 先進建設技術フェアin熊本**

地震、局地的豪雨など激甚化する自然災害に向き合い「いざに備える」。被災地益城町で、防災・減災に活かす製品・サービスを一堂に展示紹介。最新の建設、土木技術や製品も併せて展示紹介されます。

防災・BCP・ビジネスセミナーや技術プレゼンテーションを多数開講(聴講無料)。この機会に皆様お誘い合わせの上、是非ご来場ください！！

同時開催 **熊本・名古屋交流シンポジウム** 加藤清正の足跡をたどり、熊本城の雄姿復興を祈念する

コーディネーター 名古屋工業大学 名誉教授 加藤神社 宮司 尾張國・中村 豊國神社 宮司 熊本市経済観光局熊本城総合事務所 所長 津曲 俊博氏

事前登録制・聴講無料 9月20日(水) 13:00～14:30 水谷 章夫氏 湯田 崇弘氏 近藤 一夫氏 津曲 俊博氏

会期 2017年 9月20日(水) 10:00～17:00 9月21日(木) 10:00～16:00 会場 **グランメッセ熊本** 熊本県上益城郡益城町福富1010 益城熊本空港IC 隣接 P2200台(無料) 主催 名古屋国際見本市委員会 名古屋千種区吹上2-6-3 TEL:052-735-4831 共催 **グランメッセ熊本**

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。