

## ふくし

介護保険サポーター・ポイント制度  
新規登録者募集

指定された介護保険施設などでボランティア活動を行うと、換金できるスタンプを時間に応じて付与します。

- ▶ **内容** 1時間1スタンプ(1日上限2スタンプ)  
※1スタンプ100円に換金(年間上限5,000円)。
  - ▶ **対象** 市内に住む65歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない方
- 詳しくは、熊本市社会福祉協議会(☎288-2748)へ。  
(高齢介護福祉課 ☎328-2347)

依存について困っていませんか **無料**

アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存に伴う問題に対して支援します。

## ①個別相談

- ▶ **日時** 通年

## ②家族教室

- ▶ **日時・内容**  
5月1日(火) 午後6時半～8時半  
講師:熊本ダルク
- 5月15日(火) 午後1時半～3時半  
学習会「家族の対応」

## ③当事者グループミーティング

- ▶ **日時** 月2回(お問い合わせください)

## 【共通事項】

- ▶ **場所** ウェルパルクまもと(①③は3階 ②は1階)
- ▶ **対象** 依存症に悩む方(①は本人・家族 ②は家族のみ ③は本人のみ)
- ▶ **申込み** 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  
※②③は初めての方のみ事前電話が必要。

ひきこもりのことで悩んでいませんか **無料**

## ①ひきこもり家族教室

- ▶ **日時** 5月11日(金) 午後1時半～3時半
- ▶ **場所** ウェルパルクまもと3階
- ▶ **申込み** 初めての方は事前面談の予約が必要

## ②ひきこもり出張型支援

期日	場所
5月9日(水)	東区役所
5月16日(水)	南区役所
5月23日(水)	西区役所
5月30日(水)	北区役所

## 【共通事項】

- ▶ **対象** ひきこもりのことで悩む方(①は家族のみ ②は本人・家族)
- ▶ **申込み** 初めての方は事前に電話予約が必要  
詳しくは、ホームページ(<http://www.kumamoto-link.com/>)または電話(☎366-2220 平日午前9時～午後4時)でひきこもり支援センターりんくへ。

精神保健家族教室 勉強会「こころの元  
気づくり～病気・くすり・くらし～」 **無料**

精神障がい者の家族と一緒に学び、本人・家族によりよい生活環境をつくりましょう。

- ▶ **日時** 5月20日(日) 午後1時半～
- ▶ **場所** 西部公民館 2階会議室A
- ▶ **講師** 宮田 喜代志さん(熊本市心の障害者家族会会長)
- ▶ **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** 40人(先着順)
- ▶ **申込み** 当日直接会場へ  
(精神保健福祉室 ☎361-2293)

点訳・朗読(音訳)奉仕員養成講座  
受講生募集

視覚に障がいのある人に書籍などの点訳、音訳によるサービスを提供するために必要な知識、技能を修得する講座です。

- ▶ **日時** 6月7日～12月6日 毎週木曜日(全24回) 午後1時～4時  
※開講式・説明会は6月4日(月)午後1時半～。
- ▶ **場所** 県身体障がい者福祉センター(東区長嶺南2丁目)2階 会議室1～3
- ▶ **内容** 福祉基本講座・技術応用講座・パソコンを使った電子データ作成
- ▶ **対象** 視覚障がい者福祉に理解と熱意がある方
- ▶ **定員** 点訳15人(先着順)、音訳15人(先着順)
- ▶ **費用** 講習会用テキスト代
- ▶ **申込み** 5月5日～31日までに熊本県点字図書館(☎383-6333 水曜日休館)へ  
(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

## けんこう

## 歯と口の健康週間イベント

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせてイベントを開催します。

## ■2018歯の祭典

- ▶ **日時** 6月3日(日) 午前11時～午後3時
- ▶ **場所** ウェルパルクまもと
- ▶ **内容** 歯のなんでも相談、矯正相談、むし歯予防に有効なフッ化物洗口体験、むし歯リスク唾液テスト、災害時の歯みがき体験、クイズ、お口のゲーム、おもちゃくじ、ドクターキッズ(歯医者さん体験)、石こう人形色ぬりなど

## ■無料歯科健診

熊本市歯科医師会会員の診療所(右記二次元バーコード)で無料歯科健診を行います。

- ▶ **期間** 6月4日(月)～10日(日)

## 【共通事項】

- ▶ **対象** 市内に住むか通勤・通学する方  
詳しくは、熊本市歯科医師会(☎343-6669)へ。  
(健康づくり推進課 ☎361-2145)

## 難病の方の集い「ボチボチの会」

交流会に参加して気軽に話せる仲間を見つめませんか。病気のこと、日々の過ごし方、解決したいことを仲間と一緒に考えましょう。

- ▶ **日時** 5月13日(日) 午後1時半～3時半
- ▶ **場所** ウェルパルクまもと1階大会議室
- ▶ **内容** ボチボチの会総会・おしゃべり交流会
- ▶ **対象** 難病の方と家族
- ▶ **申込み** 医療政策課(☎364-3300)へ

## ゴールデンウィーク中の献血にご協力を

血液製剤は血小板製剤などのように有効期限が採血後4日間と非常に短いものもあり、常に多くの方々からの献血が必要です。

- ▶ **場所** 日赤プラザ献血ルーム(東区長嶺南2丁目1-1)☎384-6727  
下通り献血ルームCOCOSA(下通NSビル5階)☎325-9218

ゴールデンウィーク期間中の献血ルームの開所日時は、熊本県赤十字血液センターホームページへ。

(医療政策課 ☎364-3186)

母の日乳がん市民公開講座 **無料**

10人に1人が乳がんになる今、早期発見をし、適切な治療をすれば治癒の確率も高くなります。大切な命を守るために乳がんについて学んでみませんか。

- ▶ **日時** 5月13日(日) 午後1時半～4時(受付:午後1時～)
- ▶ **場所** 市民会館シアーズホーム夢ホール
- ▶ **講師** 秋月 美和さん(みわクリニック院長)、山下 真由さん(熊本赤十字病院乳がん認定看護師)、奥村 恭博さん(くまもと森都総合病院乳腺センター医長)、山本 豊さん(熊本大学大学院乳腺・内分外科准教授)
- ▶ **司会** 西村 令喜さん(くまもと森都総合病院副院長)
- ▶ **定員** 300人(先着順)
- ▶ **申込み** 電話でリビング新聞社(☎359-3311)へ  
(健康づくり推進課 ☎361-2145)

## 高血圧に気をつけましょう

毎年5月17日は「高血圧の日」です。高血圧は日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳卒中や心臓病など、生命に関わる病気を引き起こす主要な原因です。高血圧の状態が続くと血管に負担がかかり、腎臓の働きが低下します。

高血圧は自覚症状が少ないため、年に1度は健診を受け、高血圧と診断されたら定期的にかかりつけ医を受診しましょう。

家庭でできる減塩の工夫やレシピを紹介する「減塩レシピ」を無料で配布しています。高血圧予防のため減塩生活を始めましょう。

- ▶ **配布場所** 区役所保健子ども課、健康づくり推進課  
(健康づくり推進課 ☎361-2145)

平成30年度麻しん風しん(MR)  
混合予防接種 **無料**

2期の対象の方には、通知はがきを送付します。1期の対象の方は個別の通知は行いませんので1歳になったら早めに接種しましょう。

区分	対象	接種期間
MR1期	1歳の方	2歳の誕生日の前日まで
MR2期	平成24年4月2日～平成25年4月1日に生まれた方	3月31日まで

- ▶ **接種場所** 熊本市指定医療機関
- ▶ **持参物** 親子(母子)健康手帳  
※指定医療機関は市ホームページまたは電話でひごまるコール(☎334-1500)へ。  
詳しくは、感染症対策課予防接種相談電話(☎372-0700、☎372-0705)へ。