

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に対応するために、以下の事業を行っています。

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。

- ▶対象 依存症に悩む本人、家族
- ▶場所 ウェルパルクまもと3階

②依存症家族教室

▶日時

1月15日(火) 午後1時半～3時半

- ▶対象 依存症に悩む家族
- ▶場所 ウェルパルクまもと1階

③依存症当事者グループミーティング

※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】

▶申込 ②③は、初めての方はまず電話ください

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

- ▶日時 1月25日(金) 午後1時半～3時半
- ▶場所 ウェルパルクまもと3階会議室301・302
- ▶演題 アサーション・トレーニング(自分と相手を大切に表現する表現技法)
- ▶対象 ひきこもりのことでお悩みの家族
- ▶申込 初めてのの方は事前相談の予約が必要です

詳しくは、電話またはホームページ(<http://www.kumamoto-link.com/>)で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。

ひきこもり出張型支援

- ▶場所・期日
 - 東区役所 1月9日(水)
 - 南区役所 1月16日(水)
 - 西区役所 1月23日(水)
 - 北区役所 1月30日(水)
 - ▶対象 ひきこもりのことでお悩みの方または家族
 - ▶申込 初めてのの方は事前に予約が必要です
- 詳しくは、電話またはホームページ(<http://www.kumamoto-link.com/>)で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。

けんこう

冬季献血にご協力を

冬の寒さのため、特に年末年始は献血者が減少します。血液製剤は有効期限が採血後4日間と非常に短いものもあるため、常に多くの方々からの献血が必要です。ぜひ、献血の協力をお願いします。

【献血場所】

- ・日赤プラザ献血ルーム日赤血液センター1階(東区長嶺南2丁目1-1 ☎384-6727)
 - ・下通り献血ルームCOCOSA(中央区下通1丁目3-8下通NSビル5階 ☎325-9218)
 - ・献血バス(運行スケジュールは、血液センターや市ホームページへ)
- (医療政策課 ☎364-3186)

「熊本でがんと共に生きる」開催 無料

緩和ケアについて学びませんか。講演会後に医療や生活の相談コーナーを設けます。

- ▶日時 1月27日(日) 午後1時～4時15分
- ▶場所 ウェルパルクまもと
- ▶内容

- ①講演会(午後1時～2時15分)
 - ・演題1「緩和ケアの正しい知識と使い方」
講師 吉武 淳さん(熊本大学医学部附属病院緩和ケアセンター長)
 - ・演題2「よりよい緩和薬物療法を目指して」
講師 内田 隆さん(熊本大学医学部附属病院薬剤部)
- ②医療や生活の相談など(午後2時15分～4時15分)

- ▶相談員 がん専門相談員、訪問看護師、医師、薬剤師、管理栄養士、社会保険労務士、ハローワーク、熊本市生活自立支援センター、がんサロンネットワーク熊本
 - ▶対象 がん患者とその家族、関心がある方
 - ▶申込 当日直接会場へ
- (医療政策課 ☎364-3186)

がん検診無料クーポン券利用はお済みですか

対象の方には、平成30年6月末に、乳がん、子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付しています。クーポン券の有効期限は平成31年2月28日までです。期限間際になると予約が集中し、受診できなくなることもありますので、早めの受診をお願いします。

- ▶対象 乳がん検診無料クーポン:昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれの方
子宮頸がん検診無料クーポン:平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれの方

の方

■今年度対象ではない方

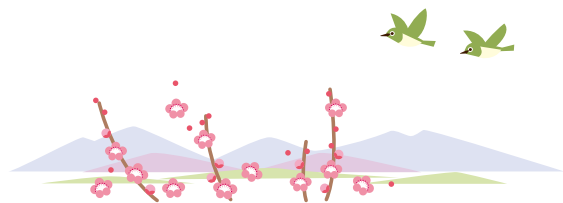
少ない費用負担で受診できるがん検診を実施していますので、利用ください。

- ▶対象 乳がん検診:今年度内に40歳以上の偶数年齢になる女性
子宮頸がん検診:今年度内に20歳以上の偶数年齢になる女性

※乳がん検診は、検診機関への予約が必要です。検診の予約・当日の受付時には「熊本市の乳がん(または子宮頸がん)検診」と伝えてください。詳しくは、健康づくり推進課(☎361-2145)へ。

「多発性^{のう}嚢胞腎、IgA腎症」の医療講演会 無料

- ▶日時 1月24日(木) 午後1時半～3時半
 - ▶場所 熊本県難病相談・支援センター(東区東町4丁目11-1)
 - ▶対象 多発性嚢胞腎、IgA腎症の患者・家族の方
 - ▶内容 医師の講演、交流会など
 - ▶申込 1月4日から電話で熊本県難病相談・支援センター(☎331-0555)へ
- (医療政策課 ☎364-3300)



冬は感染症に注意！市公式ツイッターで情報収集



昨年12月に開設した市公式ツイッター。イベントや子育て情報など、市政情報を幅広く発信しています。中でも人気の情報は「速報！熊本市の感染症情報」。

毎週1回、流行中の感染症や注意喚起情報を保健所から発信しています。冬を迎え感染症が流行する季節です。市公式ツイッターで情報収集し、体調管理に気を付けましょう！



(広報課 ☎328-2043)

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。

広告



理学療法士によるトレーニング



豊富なトレーニングマシン

桜十字のリハビリ専門デイサービス 南区近見に12月17日(月)オープン！

お風呂も
お食事も
1日型

- 医療マッサージ機で心も身体もリラックス
- 食事と入浴サービスがあるので、ゆったりリハビリ
- 最新機器を使った脳のトレーニングも充実



随時、見学を受付けております。お気軽にご相談ください。

Let's UJI! PLUS 近見店

お問合せ TEL.096-342-4440 〒861-4109 熊本市南区日吉1丁目1番7号



運営：株式会社 桜十字
熊本市南区御幸木部 1-1-1
TEL.096-378-1111