

お知らせ掲示板

くらし

6月は市県民税第1期の納期

市税の支払いには、便利な口座振替・自動払込みを利用ください。希望する方は、納税通知書・預(貯)金通帳・通帳届出印を持って、お近くの金融機関または郵便局で申し込みいただくか、インターネットで申し込みください。詳しくは、市ホームページへ。

また、スマホ・タブレット端末を利用して、インターネットでクレジットカードによる納付も可能です。



(納税課 ☎328-2204)

令和2年度(2020年度)個人市・県民税(個人住民税)の納税通知書を6月上旬に送付します

【課税の対象となる方】令和2年(2020年)1月1日現在、市内に住む方で、令和元年(2019年)中の所得などの状況から課税される方。区内に「家屋敷」または「個人事業用の事務所・店舗等」を有する方で、その区内に住所がない方

※令和2年(2020年)1月2日以降に転入された方は、令和2年度(2020年度)分までは転入前の市区町村で課税されます。

※令和2年(2020年)1月2日以降に亡くなった方も、令和2年度(2020

年度)分までは課税されるため、相続人代表者へ送付します。
※年金保険者からの年金振込通知書に記載されている「個人住民税額」とは「個人市・県民税額」のことです。
☎市民税課(☎328-2181)

市県民税等の確定申告期限を延長しています

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、市民税・県民税申告書および所得税等の確定申告書の提出期限を延長しています。

3月17日(火)以降に提出されたものについては、今回送付する納税通知書に間に合わない場合があります。

この場合、課税または税額が変更となる方には7月以降に税額決定(変更)通知書を送付します。

(市民税課 ☎328-2181)

金婚夫婦表彰の受付を行います

【例】昭和45年1月1日～12月31日に婚姻を届け、夫婦とも存命の方 申 6月1日～7月10日にはがきで①夫婦の氏名(ふりがな)②年齢③婚姻年月日④住所⑤電話番号を記入して〒860-8601高齢福祉課金婚夫婦表彰係へ

【熊日金婚夫婦表彰】

【例】9月1日(火)午前10時～ 場 市民会館シアーズホーム夢ホール
(高齢福祉課 ☎328-2963)

第51回九州芸術祭文学賞作品(小説)募集

【応募作品】小説1編(未発表作品)

【地区選考】九州を11地区に分け、地区優秀作各1編、次席各1編を選ぶ

【最終選考】11地区の優秀作11編の中から最優秀作1編を選ぶ(選考委員は五木 寛之、村田 喜代子、又吉 栄喜、)

【文藝界】編集長)

【賞金など】最優秀作には賞金30万円と「青木秀賞」(賞金20万円)を進呈し、『文藝界』に掲載

【例】九州(沖縄を含む)在住者 申 8月31日(必着)までに郵送または持参で〒860-8601文化政策課へ ※市外在住者は応募方法が異なります。詳しくは、市ホームページへ。

(文化政策課 ☎328-2039)

水道料金などの支払いには口座振替が便利です

支払いに手間がかからず、便利な口座振替を利用ください。支払い忘れや二重支払い防止になります。申込書が必要なときは郵送します。またインターネットでの申し込みも可能です。

詳しくは、料金課お客さまセンター(☎381-1118)へ。



合併処理浄化槽へ転換しましょう

単独処理浄化槽やくみ取り便所からは生活雑排水(風呂や台所などの排水)が未処理のまま放流されています。水質保全のためにも、合併処理浄化槽へ転換しましょう。転換による設置補助については、市ホームページまたは電話で浄化対策課へ。(下水道処理区域では下水道に接続してください。)

(浄化対策課 ☎328-2366)

大雨に備えて空き家の管理を

適正に管理されていない空き家は周辺の生活環境にさまざまな悪影響を及ぼします。空き家の管理は所有者・管理者の責任です。大雨に備えて空き家の点検を行い、定期的に管理をしましょう。

【点検】雨漏りしないよう、屋根、壁などの状態を確認しましょう。

【管理】カビ対策として換気と掃除を行いましょう。

(空家対策課 ☎328-2514)

雨水貯留タンクで節水! 防災!

【例】雨水を溜めることのできる雨水貯留タンクを設置すると、溜まった水を洗車や花の水やり、断水時のトイレの洗浄水等に利用することができます。補助制度を利用して雨水貯留タンクを設置しませんか【補助内容】設置にかかる費用の2分の1(上限3万5千円) 【例】自宅に雨水貯留タンク(合計200リットル以上)を設置する方 申 電話で区役所総務企画課または水保全課へ

(水保全課 ☎328-2436)



マイナンバー通知カードを廃止しました

デジタル手続法の一部施行に伴い、通知カードを廃止しました。

現在利用の通知カードについて

- ・通知カードの交付および再交付は行いません。
- ・氏名、住所等に変更が生じた際は、記載事項の変更は行いません。

今後のマイナンバーの通知について

- ・マイナンバーの通知は個人番号通知書を送付します。(マイナンバー、氏名、生年月日、個人番号通知書の発行日等が記載された書面)
- ・個人番号通知書は、マイナンバーを証明する書類として使用できません。(マイナンバーを証明する書類としては、マイナンバーカードの提示・住民票の写し等の提出が必要となります。)

(地域政策課 ☎328-2067)

パブリックコメント結果公表

熊本市歴史的建築物の保存及び活用に関する条例(素案)

担当課 都市整備景観課都市デザイン室(☎328-2538)

閲覧期間 6月1日(月)～30日(火)

閲覧場所 担当課、情報公開窓口、区役所(中央区を除く)、市ホームページなど

ブロック塀等の撤去費用を補助します

災害時に避難路となる道路に面しているブロック塀等で、安全対策の必要がある場合の撤去費用を補助します。もしもの時の備えに活用ください。

対象となるブロック塀等の条件

- 以下のすべてに該当するものが対象となります。
1. 道路※1または避難地※2に面したブロック塀等※3
 2. 道路または避難地からの高さが80cm以上かつブロック塀等自体の高さが60cm以上のもの
 3. 市の専門家調査または申請者自身の点検表による確認で不適合があり、安全性が確認できないもの。(様式あり)
- ※1 道路(避難路、建築基準法第42条の道路、通学路等)
※2 避難地(避難所の存する敷地、都市公園法に基づく都市公園、本市が管理する公園など)
※3 ブロック塀等(コンクリートブロック塀、石積塀、レンガ塀、その他これらに類すると認められるもの)

対象工事・補助額

【対象工事】対象となるブロック塀等を全撤去する工事または、道路、避難地からの高さを40cm以下にする工事

※市の交付決定前に契約や撤去工事着手した場合は、補助の対象外。

【補助額】①～③のいずれか低い額の2/3。

- ①30万円、②ブロック塀等の長さ(18,000円/m)を乗じて得た額、
- ③撤去工事に要する費用(見積金額)(消費税除く)

申込 6月1日～9月30日に、郵送で〒860-8601住宅政策課建築物安全推進班へ

申込書類など詳しくは、市ホームページへ。

(住宅政策課建築物安全推進班 ☎328-2449)



日=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=内容 題=演題 師=講師 出=出演 対=対象 定=定員 費=費用 持=持参物 申=申込 問=問合わせ先

広告

60歳を過ぎたら

シルバー人材センターへ

登録会員募集中!

働きながら、仲間と一緒に楽しみませんか



公益社団法人
熊本市シルバー人材センター
熊本市南区平成1-10-8 熊本市健康センター平成分室2階

お問合せはこちら

☎096-322-3300

詳しくはホームページにて掲載中 熊本市シルバー人材センター 検索

違法な客引きに注意！

繁華街一帯の路上において、違法な客引き行為が発生しています。客引き行為の内容は、「お店お探しじゃないですか」「いいお店がありますよ」などと声をかけながら付きまとうものです。紹介された店に行くと、飲食物提供の遅れや高額な支払いの請求をされることがあります。

このような被害に遭わないために、「酔った勢いでついて行かない」「断る勇気を持つ」等の対策をお願いします。繁華街での客引き行為は条例違反です。客引き行為等を用いた店舗は絶対に利用しないようにしましょう。
(生活安全課 ☎328-2397)

消費者トラブル注意報

■事例1:健康食品の定期購入にご注意を

インターネット通販で1回限りのお試し商品と思い、500円のサプリメントを注文した。約1か月を過ぎたところ、2回目の商品が届いた。請求金額は6,800円。販売会社に連絡すると、定期購入全4回であることが判明した。定期購入という表記は読んでいないし知らなかった。解約できないだろうか。

→トラブル防止のポイント
・定期購入が条件であることや定期購入期間中は解約できないことを認識しづらいホームページが多いことを念頭に置いて契約内容や解約条件を確認しましょう。
・事業者と連絡をした記録を残しておきましょう。

■事例2:突然のインターネット警告にはご注意ください

インターネット利用中に突然、警告音が鳴り、「ウイルスに感染している」と表示された。記載の電話番号

号にかけたところ、38,000円のウイルス対策ソフトのインストールを指示され、カード決済した。しかし、後から調べてみるとウイルス感染していたわけではなく、ウイルス対策ソフトを買わせるための偽の警告表示であることが分かった。

→トラブル防止のポイント
・警告画面が表示されても慌てて事業者と連絡したり、セキュリティソフト等の契約をしたりしないようにしましょう。
消費者トラブルで困ったら、1人で悩まず、迷わず消費者センター(平日午前9時～午後5時)へ相談ください。
(消費者センター ☎353-2500)

6月7日～13日は危険物安全週間

私たちの生活に欠かせないガソリンや灯油、高濃度の消毒用アルコールなどは、取り扱いを誤ると火災等の事故につながる危険性があります。火災危険性の高い物品は「危険物」として消防法で規制されていますが、全国的にも危険物の事故は後を絶ちません。

消防局では、総務省消防庁が推進する毎年6月の「危険物安全週間」に危険物に対する保安意識の高揚を広く呼びかけています。身の回りにある危険物の取り扱いや保管の方法について、引火や漏れのおそれがないか安全確認をしましょう。
—令和2年度危険物安全週間推進標語—
「訓練で 確かな信頼 積み重ね」
(消防局指導課 ☎363-7173)

住宅用火災警報器を定期的に点検しましょう

自宅に設置されている住宅用火災警報器の電池が切れていないか、「警報器のボタンを押す」、「紐を引く」などして、音が鳴るかの確認をしましょう。正常に作動しない場合は電池切れや故障の可能性があるので、本体の取

り替えや電池交換をし、いざという時にきちんと作動するように、日頃からお手入れを行いましょう。

詳しくは、市消防局フェイスブックへ。
(消防局予防課 ☎363-0263)



飲用井戸の水質検査をしましょう

飲み水のために井戸を設置している方は、年に1回以上、水質検査を行いましょう。
※水質検査は民間の検査機関で実施。費用の自己負担あり。
※城南町の未給水地域の飲用井戸は補助制度があります。
詳しくは、城南総合出張所または南区役所総務企画課へ。
(生活衛生課 ☎364-3187)

犬・猫の譲渡を希望される方はお電話ください

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、現在、犬・猫の見学と譲渡前講習会は中止しています。ただし、譲渡を希望される方へは事前予約で対応していますので、電話で問い合わせてください。譲渡には条件あり。
☎市動物愛護センター



詳しくはこちら→
(市動物愛護センター ☎380-2153)

ペットを迷子にしないで！

【迷子にさせないように注意しましょう】
雷や花火の日は特に迷子の動物が増えます。玄関・門の戸締りや、首輪や鎖・リードの傷み、首輪の緩みがないか日ごろからこまめに点検しましょう。また、雷雨や花火の日は事前に家の中に入れるなどの対策をとりましょう。

【必ずリードでつなぎましょう】
リードや綱をつけずに散歩させることは、動物の迷子や事故の原因になります。また、条例でも禁止されています。

【猫は完全屋内飼育をしましょう】

病気や交通事故から飼い猫を守るため、糞尿被害やいたずらなどで周囲に迷惑をかけないためにも、猫は外に出さず完全屋内飼育をしましょう。猫の屋内飼育は、条例で努力義務として定められています。

【迷子札をつけましょう】

飼い主の電話番号を記した名札(迷子札)をつけましょう。犬の場合は、犬の鑑札と狂犬病予防注射済票も一緒につけましょう。

【ペットが迷子になってしまったら】

万が一迷子になってしまった場合は、すぐに探し始め、市内で迷子になった場合は市動物愛護センターや最寄りの警察署へ連絡ください。
(市動物愛護センター ☎380-2153)

しごと・経済

「パワーハラスメント防止措置」が事業主の義務に！

☑6月～パワーハラスメント防止のための事業主の雇用管理上の措置義務等を規定した改正労働施策総合推進法が施行されます ※中小企業は令和4年(2022年)3月31日までは努力義務。

■事業主は次の措置を講じなければなりません

- ①職場におけるパワハラの内容・パワハラを行ってはならない旨の方針の明確化およびその周知・啓発、
- ②相談に応じ、適切に対応するために必要な体制の整備、
- ③職場におけるパワーハラスメントに係る事後の迅速かつ適切な対応、
- ④相談者等のプライバシーを保護するための必要な措置を講じることとその労働者への周知等

■事業主に相談等をした労働者に対する不利益扱いが禁止されます

☎熊本労働局雇用環境・均等室(☎352-3865)
(しごとづくり推進室 ☎328-2377)

くらしの中の人権 79

人権擁護委員をご存知ですか？

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権擁護委員法が昭和24年6月1日に施行されたことを記念して、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」として活動しています。

人権擁護委員は、人権擁護委員法に基づいて、人権相談を受けたり人権の考えを広める活動をしている民間ボランティアです。

人権擁護委員制度は、弁護士や教育関係者等さまざまな分野の人たちが人権思想を広め、地域の中で人権が侵害されないように配慮して人権を擁護していくことが望ましいという考えから設けられたもので、諸外国に例を見ない制度として発足しました。

女性、子ども、障がい者、高齢者等をめぐる人権の問題や近隣とのトラブルなど、身近なことで困っていることはありませんか。人権擁護委員が、皆さんとともに問題解決のための方法を考えます。

- 【みんなの人権110番】(☎0570-003-110)
 - 【子どもの人権110番】(☎0120-007-110)
 - 【女性の人権ホットライン】(☎0570-070-810)
- (人権政策課 ☎328-2333)

火の国まつり、江津湖花火大会の開催中止について

新型コロナウイルス感染症の収束の先行きが見えない中、参加者および来場者の健康や命を守ることを最優先に考え、令和2年度の火の国まつり、江津湖花火大会の中止を決定しました。

(イベント推進課 ☎328-2948)

みんなで応援しよう！

6月ホームゲーム

“市民力74万馬力”でJ2昇格を目指すロアッソ熊本を応援しよう!!

日時	場所	対戦相手
14日(日)午後7時～	えがお健康スタジアム (県民総合運動公園 陸上競技場)	AC長野パルセイロ
21日(日)午後5時～		カマタマーレ讃岐

☎株式会社アスリートクラブ熊本(☎283-1200) ロアッソくん
※スポーツ振興課ではチケットの販売はしていません。

(スポーツ振興課 ☎328-2724)



市外局番 096 を省略しています ●「〒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

7月OPEN予定
桜十字が
介護サービス
4事業所を
同時開設！

通所介護 / 居宅介護支援
訪問介護 / 福祉用具貸与

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



県内14店舗目!!
Let's UJI! 熊本北店
機能訓練に特化した
1日型デイサービスOPEN!

- 熊本初! 炭酸風呂
- 送迎 入浴付き! 福祉車両リフト浴
- 最新! ウォーターベッド
- 機能訓練と生活支援が充実!
- 理学療法士が徹底支援
- 季節を感じる家庭菜園&料理教室

お問合せ 随時、見学を受付けております。お気軽にご相談ください。
TEL.080-3697-5288 担当：大村
〒860-0085熊本県熊本市北区高平3-42-3



講演会・相談会

法律相談会(7月)

無料

場期 東区(東部公民館)・西区(西部公民館)5日(日)・15日(水) / 南区(富合公民館)・北区(植木文化センター)10日(金)・19日(日) **時** 午後1時半～4時半 **対** 市内に住居登録のある方。お住まいの区以外でも相談可 **定** 各日6人(先着順) ※同一内容の再相談は受け付けできません **申** 6月5日から電話で熊本県弁護士会相談センター(予約専用 ☎325-0020 平日午前9時～午後5時)へ
(広聴課 ☎328-2075)

「熊本元気塾」の聴講生募集

無料

日 6月16日(火) 午後6時～8時 **場** 流通情報会館5階501研修室 **題** 「くまもと発の材料革命Ⅱ～『死の谷』から這い上がるか? KUMADAIマグネシウム合金のその後の展開～」
師 河村 能人さん(熊本大学先進マグネシウム国際研究センターセンター長) **定** 100人(先着順)
申 6月5日～13日に電話で流通情報会館(☎377-2091)へ



「熊本元気塾」会員募集中

6月～来年1月の年間8回、多種多彩な講師による講演を開催
(流通情報会館 ☎377-2091)

子育て・教育

児童手当の現況届を送付します

日 6月上旬に「現況届」を送付しますので、6月中に提出ください ※出生や転入があった方は、出生日または前住所地の転出予定日の翌日から15日以内に申請が必要です。期限を過ぎると

手当を受給できない期間が発生しますのでご注意ください ※公務員の方は、職場で申請ください **対** 児童手当受給者の方(令和2年(2020年)5月以前から本市で手当を受給して6月以降も引き続き受給する方) **場** 区役所保健子ども課、総合出張所(子ども支援課 ☎328-2158)

特別支援教育に関する就学に向けた説明資料の掲載

日 6月18日～来年3月31日 **日** 毎年6月に開催していた「特別支援教育に関する就学に向けての説明会」の中止に伴い、就学先の特徴や就学までの流れ等についての資料を市ホームページに掲載します **対** 2021年度に小学校入学予定児童の保護者、園の関係者(総合支援課特別支援教育室 ☎328-2743)

まごまごキャンプに参加しませんか

日 7月4日(土)～5日(日) 午後2時～翌日午前11時半 ※1泊2日 **場** 立田山野外保育センター雑草の森 **日** 1日 **目** ライジングバードづくり、夜のお話会など **日** 2日 立田山散策、竹と木の葉工作など **対** 4歳～小学3年生までの児童とその祖父母 **定** 20組(抽選) **費** 1人2,000円 **持** 活動しやすい服装、着替え、タオル **申** 6月19日までに往復はがき(1枚1家族)にイベント名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を書いて、〒861-8005 北区龍田陳内1丁目5-66雑草の森(☎348-7300)へ
(保育幼稚園課 ☎328-2568)

教育委員会会議の傍聴者募集

日 6月25日(木) 午後2時～ **場** SPring 熊本花畑町7階 **定** 10人 **申** 当日午後1時半～1時45分に教育政策課(同ビル6階)へ ※審議内容は市ホームページに掲載。
(教育政策課 ☎328-2704)

子育てに不安を感じたら

学校等の休校が続く、自宅で過ごす時間が増えたことで、「子どもにイライラした」「つい怒鳴ってしまった」「手をあげてしまいそうになった」等、子どもとの接し方に不安を感じていませんか。いつもと違う生活環境は、子どもにも大人にもストレスや不安を生むものです。そんなときは、まずは深呼吸! ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたるなど気分転換を試みましょう。また、子どもとの接し方に不安を感じたり、周囲の親子の様子が心配な方は相談窓口にご連絡ください。

相談窓口

- 市児童相談所 ☎189 または ☎366-8181
- 区役所保健子ども課(問い合わせは5ページ下の記事の電話番号から)



詳しくはこちら↑
(子ども政策課 ☎328-2156)

ふくし・けんこう

熊本市こくほ・こうきコールセンターを利用しませんか

日 国民健康保険と後期高齢者医療保険の手続きや保険料についての問い合わせに対応します
【熊本市こくほ・こうきコールセンター】☎326-5900 平日午前8時半～午後5時15分 ※利用には通話料がかかります **日** 国保年金課(☎328-2270)

国民健康保険料が、特別徴収(年金差引)になられる方へ

日 6月中旬に、国民健康保険料の納付通知書を発送します
日 10月から特別徴収(年金差引)になる方で、普通徴収(口座振替)を希望する方は、普通徴収(口座振替)に変更できます
日 国民健康保険料の滞納がない方 **持** 【現在、口座振替の方】保険証【現在、納付書払いの方】保険証および金融機関窓口で口座振替の申し込みをした控え ※肥後銀行・熊本銀行・熊本信用金庫・熊本第一信用金庫・熊本中央信用金庫・九州労働金庫・ゆうちょ銀行・熊本県信用組合のキャッシュカードを持参いただくと、区役所および総合出張所の窓口でも、口座振替の登録ができます **日** 7月17日までに区役所区民課または総合出張所へ **日** 区役所区民課
(国保年金課 ☎328-2290)

負担限度額認定の更新手続きをお忘れなく(郵送可)

日 介護保険施設入所と短期入所の食費・居住費の負担限度額認定証を交付しています。すでに認定証の交付を受けている方は更新手続きを、新たに入所が決まった方で対象になる方は利用日までに申請を行ってください **日** 次の3つの要件をすべて満たす方 ①市民税非課税世帯、②配偶者が市民税非課税、③預貯金等の資産が単身で1千万円以下(夫婦の場合は2千万円以下) ※負担軽減の程度については収入等により下記の3段階に分かれます。

利用者負担段階	対象者
第1段階	・市民税非課税世帯で、老齢福祉年金を受給している方 ・生活保護を受給している方
第2段階	・市民税非課税世帯で、年金収入額(非課税年金も含む)と合計所得金額の合計が80万円以下の方
第3段階	・市民税非課税世帯で、第1段階および第2段階に該当しない方

日 6月8日～7月31日に区役所福祉課・総合出張所へ ※現在の認定証の使用期限は7月31日まで **持** 介護保険被保険者証、印鑑(本人および配偶者)、前回の負担限度額認定証、夫婦名義の全ての通帳・有価証券等の残高がわかるもの **日** 介護保険課(☎328-2347)

ひとりで悩まず、まず相談を

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、生活不安やストレスからDV(配偶者やパートナーからの暴力)被害の深刻化が懸念されています。家庭内のことだからとひとりで悩まず、まずは相談してみませんか。相談者の秘密は守られます。安心して相談ください。

相談窓口

- DV相談 DV専用電話 ☎328-3322
区役所福祉課(問い合わせは5ページ下の記事の電話番号から)
- ストーカー相談 熊本県警察本部警察安全相談室 ☎383-9110
- セクハラ相談 熊本労働局雇用環境・均等室 ☎352-3865
- 性暴力被害 性暴力被害者専用相談電話 ☎386-5555
support@yourside-kumamoto.jp

○女性の権利110番

弁護士が女性からのさまざまな悩みについて電話相談を受け付けます。
日 6月27日(土) 午前10時～午後4時 **電話** ☎345-3110

(男女共同参画課 ☎328-2262)

家庭ごみの排出量 1人1日あたり 2019年度 464g(前月比 +5g/目標 450g)(昨年4～3月) (廃棄物計画課 ☎328-2359)

生活用の水使用量 1人1日あたり 2020年度4月 219L(前月比 +3L/目標 210L)(水保全課 ☎328-2436)

日=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=内容 題=演題 師=講師 出=出演 対=対象 定=定員 費=費用 持=持参物 申=申込 問=問合わせ先

広告

相続のご相談もいつもの肥後銀行で。



信託業務もお任せください!

円滑な相続手続きを実現したい方

遺言信託

相続手続きの負担を減らしたい方

遺産整理業務

安心して次世代にご資金を遺したい方

遺言代用信託

毎年忘れずに贈与をしたい方

暦年贈与型信託

お客様の目的にあわせて商品をご案内させていただきます。詳しくは、お近くの肥後銀行までお問い合わせください。

本商品は、所定の手数料等がかかります。ご検討にあたっては、各商品の「パンフレット」等をお客さま自身で必ずお読みください。

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。

熊本市生活自立支援センター

回 平日午前8時半～午後5時15分
回 センターでは生活に困窮している方の相談を受け付け、必要な情報提供や支援機関へのつなぎ支援を行うほか、中長期的な支援を要する方にはその方の状況に応じた支援プランを作成し、支援を行います。生活、仕事、住まいなどのさまざまな悩みについて、どこに相談したらよいか迷ったときに、最初に相談していただく窓口です
場 中央生活自立支援センター（中央区役所2階南側エレベーター隣・☎328-2795）、東生活自立支援センター（東区役所2階・☎367-9233）、南生活自立支援センター（南区役所隣富合雁回館内・☎358-5571）
 また、センターがない北区・西区では原則予約制で2週間に1回程度、出張相談を行っています。詳しくは、市ホームページへ。
 （保護管理課 ☎328-2299）



6月は「食育月間」

心も体も健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすために、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てる。それが「食育」です。
 人に良い「食」とはどのような「食」か？「食」の大切さについて考えてみましょう。
 ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様なおかずを組み合わせた「日本型食生活」。栄養バランスにも優れた食生活です。ごはんをベースにすることで、「主食」「主菜」「副菜」がそろえやすくなり、栄養バランスのとれた食事とな

ります。
 食育月間の6月を、「食」についてさまざまな角度から考える機会とし、食育の実践の輪を広げましょう。
 （健康づくり推進課 ☎361-2145）

寝具の丸洗い乾燥殺菌サービス（年1回限り）

回 市町村民税非課税世帯で、本人や家族が寝具類を干すなどの衛生管理が困難な、以下のいずれかの条件を満たす在宅生活の方
 ①おおよそ65歳以上の単身世帯および高齢者のみの世帯で心身の障がいや病気などの方
 ②身体障害者手帳（1、2級）または療育手帳（A1、A2）、精神保健福祉手帳（1級）をお持ちの方
回 6月1日～30日までに区役所福祉課、総合出張所、ささえりあへ ※②に該当の方は手帳の写しを添付
 詳しくは、区役所福祉課、またはささえりあへ。
 （高齢福祉課 ☎328-2963）

「みんなの野菜レシピ」ができました

私たちが1日に食べている野菜の量は約280g（平成30年国民健康・栄養調査結果より）。1日に必要な野菜の量は350gのため、70g足りていません。そこで、野菜料理1皿分＝約70g多く食べるための「毎日の食卓にプラス野菜1皿！」運動の一つとして、「みんなの野菜レシピ」を作成しました。
 このレシピ集には、いち押しの野菜メニューのほか健康に配慮した食事の組み合わせや野菜をたくさん食べるための工夫、本市の農産物情報など、



野菜に関するさまざまな情報も掲載しています。皆さんの野菜摂取量アップのために、ぜひ活用ください。
 レシピは健康づくり推進課、区役所保健子ども課で配布していません（先着順）。市ホームページからもダウンロード可。
 （健康づくり推進課 ☎361-2145）



「熊本市歯と口腔の健康づくり推進条例」が施行されました

「歯と口腔の健康づくり」が全身の健康を守るうえで大切な役割を果たしていることから、市民の皆さんが明るく健康に暮らせる社会の実現のために「歯と口腔の健康づくり」を推進する条例が施行されました。
 皆さん一人ひとりが自発的に歯科疾患の予防に取り組んでいただければ、妊娠期および乳幼児期から高齢期までのそれぞれのライフステージの特性に応じた施策を社会全体として総合的かつ計画的に推進していきます。
 （健康づくり推進課 ☎361-2145）

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

—令和2年度「歯と口の健康週間」標語—
「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」
 むし歯や歯周病の予防だけでなく、感染症の重症化を防ぐためにも、歯垢をしっかりと取り除き口の中を清潔に保つことが重要です。この機会に家族みんなで自分に合ったお口のケアを習慣にし、笑顔の花を咲かせましょう。
 歯みがきの方法や歯と口の健康づくりについてなど詳しくは、市ホームページへ。
 （健康づくり推進課 ☎361-2145）



難病の相談～不安や心配なことはありませんか～

回 県難病相談・支援センターでは、相談支援員が常駐し、難病の相談（日常生活・療養、仕事に関することなど）を受けています。下記へ相談ください。
【電話相談】
 平日午前9時～午後4時（☎331-0555）
【メール相談】
 nanbyo-0555@extra.ocn.ne.jp
回 難病の患者・家族
回 県難病相談・支援センターのホームページ、Facebook（フェイスブック）でも、難病に関する情報を配信しています。ご覧ください。
 （医療政策課 ☎364-3300）

ひきこもりについて お悩みではありませんか

①ひきこもり家族教室 **無料**
回 6月15日（月）午後1時半～3時半 **場** ウェルパルクまもと **回** ひきこもりのことで悩みを抱える家族がその思いを語り、分かち合い、理解を深める場 **回** 問題行動の理解&暴力的行動の予防 **回** ひきこもりのことでお悩みの家族 **回** 初めての方は要予約
②ひきこもり出張型支援 **無料**
回 東区:6月3日（水）、南区:6月10日（水）、西区:6月17日（水）、北区:6月24日（水） **場** 区役所 **回** ひきこもりのことでお悩みの本人または家族 **回** 初めての方は要予約
【①②共通】 **回** 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（こころの健康センター ☎362-8100）

精神障がいピアサポート講演会

回 7月13日（月）午後1時半～4時半 **場** ウェルパルクまもと3階 **回** 精神障がいのある当事者が、その経験を生かし、同じ病気や障がいのある仲間をサポートしていけるよう学び、考える講演会 **回** ①「あったらいいな」ではなく「なくてはならない」ピアサポート～その広がりや深まり～②ピアサポート活動について **回** ①相川 章子さん（聖学院大学教授）、②ピアサポーター **回** 精神障がいのある方や家族、支援者、ピアサポートに興味のある方 **回** 50人（先着順） **回** 6月8日～7月7日に電話（☎334-1500）またはホームページ（higomaru-call.jp）でひごまるコールへ（こころの健康センター ☎362-8100）

くらしとこころの悩みの相談会

回 6月18日（木）午後1時半～4時 **場** ウェルパルクまもと3階 **回** こころの悩みや生活・仕事での困りごと（借金・人間関係・就労など）についての、精神科医師・弁護士・臨床心理士・生活自立支援センター・ハローワークの相談員による相談会 **回** 市内の方 **回** 20人（予約制・先着順・初めての方優先） **回** 6月8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



令和2年度分指定ごみ袋交付申請期限を延長します

対象となる方で申請手続きを行った方には、指定ごみ袋を交付していますが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため申請期限を延長します。
申請期限 【変更前】5月29日（金）→【変更後】7月31日（金）
対象 ①在宅で紙おむつを常時使用している要介護3～5の方
 ②在宅で紙おむつを常時使用している身体障害者手帳1・2級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている方
 ③在宅でストーマ装具を使用している方
 ④在宅で腹膜透析を実施している方
交付枚数 100枚 ※期限を過ぎて申請した場合は枚数が少なくなります。
申請方法 必要書類を郵送または直接区役所総務企画課へ（郵送を推奨しています。）
 ※マスク等のごみは、ごみ袋の口をしっかりと結んで捨ててください。
 詳しくはこちら↑
 （廃棄物計画課 ☎328-2359）



肺がん・胃がん検診（胃部エックス線検査）6月の巡回検診は中止します

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため6月の巡回検診は中止します。今後の巡回検診日程は、市政だより7月号および市ホームページでお知らせします。

胸部・胃がん（胃部エックス線検査）・大腸がん検診をセットで受診できるセット検診を一部検診機関で実施しています。詳しくは健康づくり推進課へ。
 （健康づくり推進課 ☎361-2145・感染症対策課 ☎364-3189）

市外局番 096 を省略しています ●「〒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

知って得するがん治療の選択肢
「陽子線治療」

2人に1人が、がんになる時代。がんの治療法「陽子線治療」をご存知ですか？
 放射線治療の一つで、痛みを伴わないため、患者にやさしい治療法として注目されています。
 現在、前立腺がんをはじめ4つのがんについては健康保険での治療が適用※となっています。
 ※疾患によっては公的保険適用外となります。その際にかかる費用は330万円程度となります。

詳しくは、

お問い合わせ・ご相談は、こちらまでご連絡ください。

がん陽子線治療施設

一般社団法人メディポリス医学研究所
メディポリス国際陽子線治療センター

鹿児島県のコールセンター
0120-804-881
 （平日 9:00～18:00）

所在地：
 鹿児島県指宿市東方4423