

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るよう、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。
 （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