

**4月2日世界自閉症啓発デー
関連イベント**

■**サクラマチクマモトのブルーライトアップ**
 日 4月2日(金)午後6時半～11時
 場 サクラマチクマモト(中央区桜町3番10号)

■**街頭啓発活動**
 日 4月2日(金)午後7時ごろ 場 新市街アーケード入り口 啓発デー横断幕の設置による啓発とチラシ配布
 詳しくは、電話で世界啓発デー事務局(☎090-8624-5063)または熊本県自閉スペクトラム症協会ホームページへ。
 (子ども発達支援センター ☎366-8240)



発達障がいに関する出張相談

無料

日 3月18日(木)午前10時～午後1時 場 北区役所 発達障がいでお悩みの小学生以上の方または家族
 申 電話またはホームページで発達障がい者支援センター「みなわ」(☎366-1919)へ
 (子ども発達支援センター ☎366-8240)

「福祉のお仕事」出張相談会

期 場 3月11日(木):イオンモール熊本2階サンリオショップ前(上益城郡嘉島町) / 3月16日(火):ゆめタウン光の森2階THE SHOP TK前(菊池郡菊陽町) / 3月26日(金):ゆめタウンはません2階アカチャンホンポ前(熊本市南区) 時 午前10時半～午後1時
 関 保育士、介護職、支援員等の仕事についての相談窓口 申 当日直接会場へ 関 熊本県福祉人材・研修センター(☎322-8077)
 (保育幼稚園課 ☎328-2568)

**自死遺族
グループミーティング** 無料

日 3月25日(木)午後2時～4時 場 県精神保健福祉センター(東区月出3丁目1-120 今年度より変更) 関 大切な方を自死(自殺)で亡くされた方々が、安心して悩みや苦しみを話せる場 申 当日直接会場へ。初めてのの方は電話ください 関 こころの健康センター(平日午前9時～午後4時) ※電話による相談、面接(予約制)による個別相談も可。
 (こころの健康センター ☎362-8100)

依存についてお困りではありませんか

関 アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存に伴う問題への相談窓口

①**依存症個別相談(月1回)**
 関 依存症に悩む本人、家族 申 電話

②**依存症家族教室**
 日 3月2日(火)午後6時半～8時半 場 熊本ダルク
 日 3月16日(火)午後1時半～3時半 関 学習会「家族の対応」 関 依存症に悩む家族

③**依存症当事者グループミーティング**
 期 月2回。日程は問い合わせください 関 依存症に悩む本人

【共通】 場 ウェルパルクまもと 申 ②③は、初めてのの方は電話ください 関 こころの健康センター(平日午前9時～午後4時)
 (こころの健康センター ☎362-8100)



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**
 日 3月8日(月)午後1時半～3時半 場 ウェルパルクまもと 関 ひきこもりのことでお悩みを抱えるご家族の方がその思いを語り、分かち合い、理解を深める場 関 利用できる

サービスについて 関 ひきこもりのことでお悩みの家族 申 初めてのの方は事前面談の予約が必要です

②**ひきこもり出張型支援**
 日 東区:3月3日(水)、南区:3月10日(水)、西区:3月17日(水)、北区:3月24日(水) 場 区役所 関 ひきこもりのことでお悩みの本人または家族 申 初めてのの方は事前面談の予約が必要です

【共通】 関 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)
 (こころの健康センター ☎362-8100)



精神保健家族教室

日 3月21日(日)午後1時半～ 場 アスパル富合・富合公民館研修室 関 体験談「家族が幸せと感じられるとき」 関 市内に住む精神障がいのある方と家族(入院患者の家族も可) 定 30人(先着順) 申 当日直接会場へ
 (精神保健福祉室 ☎361-2293)

**いのちの電話相談員養成講座
受講生募集**

日 前期:5月～9月、後期:10月～来年3月(毎週火曜日 午後6時半～8時半の2時間) 場 熊本YMCA中央センター(中央区段山本町) 関 生きる力や希望を失いつつある人に寄り添う「熊本のいのちの電話」の電話相談員養成講座

座の受講生募集 関 20歳以上の方 定 25人 費 前期10,000円、後期12,000円(一泊研修費別途) ※学割あり(半額) 申 電話で熊本のいのちの電話事務局(☎354-4343 平日午前10時～午後5時)へ
 (精神保健福祉室 ☎361-2293)

3月1日～31日は自殺対策強化月間

■**パネル展示**
 期 3月22日(月)～29日(月) 場 市庁舎1階ロビー 関 自殺予防に関するパネルを展示します

■**ストレスチェックアプリ「こころの体温計」**
 関 ウェブで設問に回答するだけで自身のストレスの度合いをチェックできます

■**LINEを使ったこころの悩み相談**
 日 毎週火・木曜日:午後6時～9時、毎週日曜日:午後4時～9時 関 LINEでこころの悩み相談を受け付けます
 (精神保健福祉室 ☎361-2293)



令和3年度分福祉タクシー利用券・燃料費助成券の交付を郵送申請で行います

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、今年は郵送で受け付けます。対象の方には申請書を送付します。

■**福祉タクシー券**

対象 身体障害者手帳1・2級を持つ方、療育手帳A1・A2で令和3年度以降も療育手帳を持つ方、精神障害者保健福祉手帳1・2級で令和3年度以降も有効な方(いずれも所得税非課税の方)

必要書類 交付申請書、対象となるすべての手帳の写し、申請者の本人確認書類(運転免許証等)の写し、所得税非課税を証明するもの(令和2年1月2日以降に転入された方など)

■**燃料費助成券**

対象 一人で外出できない在宅の療育手帳A1・A2(令和3年度以降も有効)をお持ちで、所得税非課税の方 ※さくらカードおよび福祉タクシー利用券の交付を受けている方は対象外。

必要書類 交付申請書、対象者の療育手帳の写し、同居の家族等が所有する自動車の車検証の写し、申請者の本人確認書類(運転免許証等)の写し、所得税非課税を証明するもの(令和2年1月2日以降に転入された方など)

【共通】

申請 4月30日までに必要書類を郵送で〒860-8601障がい保健福祉課へ ※5月6日以降は区役所福祉課、総合出張所で窓口交付も行います。

発送 郵送受付後、簡易書留郵便で発送します。
 3月15日までに受付:3月30日に発送
 3月16日以降に受付:順次発送
 ※4月1日から利用希望の方は、3月15日(必着)までに郵送申請をお願いします。

(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

**あなたの腎臓、大丈夫？
～成人の8人に1人はCKD(慢性腎臓病)～**

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。

CKDとは…?

自覚症状がないまま、徐々に腎機能が低下していく病気。次の①・②のいずれか、または両方が3か月以上続く状態のことです。

- ①腎臓の動きが健康な人の60%未満に低下(e-GFRで確認)
- ②たんぱく尿が出るなどの腎臓の異常

放っておくと…?

- ・末期腎不全による人工透析や腎移植が必要になる
- ・心筋梗塞・脳卒中の発症危険度が高まる

予防するためにも生活習慣の改善や健康診断の受診を行いましょう。

詳しくは、市ホームページへ。

(健康づくり推進課 ☎361-2145)



ジンくん ゴウちゃん



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



一人でも多くのいのちを救うために、あなたの力が必要です。

いのちの電話 相談員募集

相談できる人がひとりもおらず、様々な精神的危機に追いつまれている人たちから、日々相談がいのちの電話に寄せられています。困難に直面し、助けを求める人々には、相談員のサポートが必要です。ひとりでも多くのいのちをつなぐために、あなたの力を貸してください。

募集説明会 受付中

「自分にもできるかな?」「興味があるけど踏み込めない」そんなあなたのために説明会を行っています。お気軽にご参加ください。

開催日

令和3年3月26日(金)
 14時～16時/19時～ 各1時間
 ※ご都合のよろしい時間帯にご参加ください。

**相談員
養成講座**

相談員になるにあたって、受講が必要となります。受講は20歳以上の方に限ります。※説明会に不参加でも応募可能です。詳しくはお問合せください。

お問合せ・お申込・資料請求はこちら ☎096-354-4343