

**希望荘パソコン講座
(下半年10月～3月)受講生募集**

期 第1・3木曜日 時 午後1時～3時
場 希望荘 対 市内に住む障がいのある方 ※同伴者の参加は要相談 定 4人 (抽選) 費 資料印刷代1枚 20円～40円 申 9月17日までに直接窓口またはファクス(364-5309)、郵送で〒862-0971中央区大江5丁目1-15希望荘へ

※電話申込不可
※申込用紙は窓口で配布、ホームページ(<https://kibousou.com/>)からもダウンロード可

問 障がい者福祉センター希望荘(☎371-5533)
(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

精神保健家族教室

日 9月19日(日) 午後1時半～ 場 市民会館シアーズホーム夢ホール2階第5・6会議室 題 「私の心はその言葉に救われた」 師 植田 洋平さん(熊本市地域活動支援センターいんくる) 対 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 申 当日直接会場へ (精神保健福祉室 ☎361-2293)



**9月10日～16日は
自殺予防週間です**

■このころの健康相談電話の時間を延長 日 9月13日(月)～17日(金) 午前9時～午後6時半(この期間以外にも平日午前9時～午後4時は電話相談を受け付けています) 内 自身や家族のこのころの悩みについて、時間を延長して電話相談を受け付けます 問 このころの健康センター(☎362-8100)

■ストレスチェックアプリ「このころの体温計」やLINEを使ったこのころの悩み相談もご利用ください。
【ストレスチェック】 【LINEで相談】



※LINEを使ったこのころの悩み相談
【相談時間】毎週火・日曜午後6時～10時
(精神保健福祉室 ☎361-2293)

**自死遺族
グループミーティング 無料**

日 9月30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) 内 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 問 このころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)
※電話による相談、面接(予約制)による個別での相談も実施中。

**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 9月13日(月) 午後2時～4時
場 ウェルパルクまもと 題 ひきこもりの理解 師 精神科医・精神保健福祉士 対 ひきこもりのことでお悩みのご家族 申 初めてのの方は要予約
②ひきこもり出張型支援
日 東区:9月1日(水)、南区:9月8日(水)、西区:9月15日(水)、北区:9月22日(水) 場 区役所 対 ひきこもりのことでお悩みの本人またはその家族 申 初めてのの方は要予約
【①②共通】
問 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

**依存について
お困りではありませんか**

内 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医師・依存症相談員による相談(月5回)
対 依存症に悩む本人、家族 申 電話
②依存症家族教室
日 9月7日(火) 午後6時半～8時半
師 熊本ダルク
日 9月21日(火) 午後1時半～3時半
内 学習会「家族の対応」
対 依存症に悩む家族
③依存症当事者グループプログラム
期 月2回。日程は要問い合わせ
対 依存症に悩む本人
【共通】
場 ウェルパルクまもと 申 ②③は、初めてのの方はまず電話ください 問 このころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)



**9月は「健康増進普及月間」です
～健康寿命の延伸を目指して取り組みましょう！～**

運動 歩いて健康！職場対抗戦開催

今年も熊本健康アプリ「げんき！アップくまもと」では、グループの平均歩数で競う職場対抗戦を開催します。参加者全員に20ポイントをプレゼント！
上位や飛び賞には豪華賞品を贈呈します！職場で5～20人のグループを作って、挑戦しましょう！
実施期間 9月17日(金)～30日(木)
申込期間 9月1日(水)～10日(金)
詳しくは、熊本健康アプリホームページをチェック！



熊本健康アプリ「げんき！アップくまもと」

食事 野菜！アップ&食塩！ダウン

■私たちが1日に食べたい野菜の量は350gですが、実際に食べている量は280g程度で、あと一皿分、約70gの野菜が不足しています。新鮮でおいしい野菜を、毎日の食卓にプラス一皿しましょう！
■食塩のとりすぎは、高血圧をはじめとするさまざまな生活習慣病の誘因となります。かけしょうゆやソースを控えめにすることから「減塩」をスタートしましょう！



もっと健康！野菜アップレシピ



減塩のコツ！

禁煙 STOP受動喫煙

■健康ポイントを活用した禁煙支援をはじめました！
熊本健康アプリ「げんき！アップくまもと」では、禁煙チャレンジ達成で健康ポイントを40ポイントもらうことができます。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。
■受動喫煙が生じないように、周囲の人へ配慮が必要です。受動喫煙によって脳卒中、虚血性心疾患、肺がんなどの病気のリスクが高まります。屋外で喫煙するときにも、周囲の人に配慮をお願いします。



(健康づくり推進課 ☎361-2145)

令和4年度熊本市立幼稚園 園児募集

対象 3歳児(平成30年4月2日～平成31年4月1日生)
4歳児(平成29年4月2日～平成30年4月1日生)
5歳児(平成28年4月2日～平成29年4月1日生)

願書配布・受付期間・問い合わせ

配布 9月1日(水)～10月15日(金)

受付 10月1日(金)～15日(金)

※各園で開園日のみ(申込み多数の場合は、抽選)。



園名	所在地	電話番号
碩台幼稚園	中央区南千反畑町15-23	352-0511
一新幼稚園	中央区新町1丁目10-38	322-9525
向山幼稚園	中央区本山4丁目5-2	356-8803
川尻幼稚園	南区川尻4丁目1-70	357-4634
楠幼稚園	北区楠3丁目6-1	338-8230
隈庄幼稚園	南区城南町宮地1009番地	0964-28-2143

※幼稚園は校区制ではありません。いずれの幼稚園にも申し込み可能です。
※受付期間を過ぎた場合は相談ください。
※「ことばの教室」、「あゆみの教室」もあります。通級児募集期間は11月15日(月)～30日(火)です。
※私立幼稚園に関しては、私立幼稚園・認定子ども園協会(☎372-5588)へ。
※詳しくは、各幼稚園または市立幼稚園ホームページへ。
(指導課 ☎328-2716)

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。

熊本城を望む

花岡山天空樹木葬

墓石見本

永代供養

宗教不問

後継者不要

石碑料・永代供養料・墓地使用料を含んで

3霊まで納骨できて

1区画 **25万円~**

残り僅かです

4霊まで納骨できて

1区画 **40万円~**

※維持費:年間2,000円(50年一括払い50,000円)
※数に限りがあり、売り切れ次第終了となります

供養で未来を創る

株式会社 アイエム

東京都中央区京橋2-8-1八重洲中央ビル6階

愛樹木葬 墓石 葬儀

ご見学希望・お問合せは愛樹木葬のアイエムお客様相談センターへ

0120-501-373

魅力の豊富な種類の墓石をご用意しております。

所在地:熊本市西区横手2-11-48(メモリアルヒルズ花岡山内)
営業時間/ 9:00~17:00 定休日/火曜日・水曜日
詳しくはインターネットで [アイエム 愛樹木葬](#) 検索