

年末年始の主な業務

12月29日(水)から来年1月3日(月)まで本市の業務は休みになりますが、一部業務は次のとおり行います。なお、観光、体育施設などは直接施設へ問い合わせください。

●住民票など証明書の発行窓口

窓口	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	来年1月1日(土)～3日(月)	4日(火)
中央・東・西・南・北区役所 総合出張所(託麻・河内・城南・天明・幸田・清水・龍田・芳野分室) 中央区役所 時間外証明窓口・パスポートセンター・マイナンバーセンター 熊本市マイナンバーカードサテライト(中央区・東区)	開庁			休み		開庁
コンビニ等での証明書発行(○:発行可 ×:発行不可)	○			×		○

●ごみの収集・持ち込み

ごみ収集		25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	来年1月1日(土)～3日(月)
燃やすごみ	月・木の地区	-	-	収集日	-	-	収集日	-	-
	火・金の地区	-	-	-	収集日	-	-	-	-
紙(水曜日)※植木地区を除く		-	-	-	-	-	-	-	-

- ・熊本地区のプラスチック製容器包装・資源物・ペットボトル・特定品目・埋立ごみの収集は、「家庭ごみ・資源収集カレンダー」のとおりです。
- ・植木地区の不燃物(埋立ごみ)・資源ごみ・粗大ごみの収集は、「植木地区ごみ収集カレンダー」のとおりです。
- ・熊本地区の大型ごみに関する問い合わせは、ごみゼロコール(☎0570-00-5374)へ。
- ・熊本地区の大型ごみの収集は、12月7日(火)以降の申し込みの場合、年内に収集できない場合があります(1回につき5点まで)。
- ・植木地区の北区役所裏での資源ごみ回収は12月は26日(日)まで。1月2日(日)はお休みです。

ごみを直接持ち込む場合		25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	来年1月1日(土)～3日(月)
燃やすごみ	東部環境工場	受け入れ:午前8時半～午後4時半 ※26日(日)は東部環境工場は休み							休み
	西部環境工場								
埋立ごみ ※植木地区を除く	扇田環境センター								

- ・熊本地区の収集・ごみの持ち込みに関する問い合わせは、廃棄物計画課(☎096-328-2359)または区役所総務企画課へ。
- ・植木地区の収集・ごみの持ち込みに関する問い合わせは、北区役所総務企画課(☎096-272-1112)へ。

●交通局(運行管理課 ☎096-361-5244)

市電運行ダイヤ	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
平日ダイヤ		日祝ダイヤ		特別ダイヤ(電停に掲示します)		日祝ダイヤ		平日ダイヤ

※営業窓口の予定は交通局ホームページまたは電話で交通局総務課(☎096-361-5233)へ。

●年末年始の診療と相談 (12月30日午前0時〔在宅当番医は午前8時〕～来年1月4日午前8時)

- ・発熱などの症状がある場合は、受診する前に必ず医療機関に電話相談して受診するようにしてください。相談する医療機関に迷う場合は、発熱患者専用電話に相談ください。

発熱患者専用電話: ☎0570-096-567

医療機関	診療科目など	時間
熊本地域医療センター(☎096-363-3311)	内科、外科、小児科、急患電話相談	24時間
在宅当番医	内科系、外科系、小児科、眼科、産婦人科、耳鼻咽喉科、泌尿器科	※在宅当番医は診療科目により時間が異なるため、市ホームページ等で確認ください。
伊東歯科口腔病院(☎096-343-0377)、在宅当番医	歯科	
くまもと中央薬局(☎096-363-7696)	調剤	
熊本県子ども医療電話相談(☎#8000(県内統一番号)) ※ダイヤル回線等からは☎096-364-9999	子ども(おおむね中学生まで)の急な病気への対処や 応急処置等に関する助言(看護師対応)	24時間
熊本県夜間安心医療電話相談(☎#7400(県内統一番号)) ※ダイヤル回線等からは☎03-6667-3385	大人(主に15歳以上)の急な病気への対処や応急処 置等に関する助言(看護師対応)	毎日 午後7時～翌朝8時

・在宅当番医の診療日・時間や休日当番薬局の情報等は、市ホームページ、ひごまるコール(☎096-334-1500)、または新聞等で確認ください。

都合により変更となる場合がありますので、必ず電話で確認ください。※受診の際は、保険証を持参ください。

(医療政策課 ☎096-364-3186)

・上下水道局 漏水の連絡や上下水道料金などの支払いは、時間外窓口(☎096-381-0012)へ。

・市庁舎14階 展望ロビー、レストランは12月29日(水)～来年1月3日(月)までお休み。

(管財課 ☎096-328-2100)

みんなで考えよう 食×SDGs

食生活が自然の恩恵の上にあることを意識し、乱れがちな年末年始の食生活を整えましょう。



「おせち料理」食文化を守り、伝える

季節ごとの行事やお祝いの日
に食べる行事食の一つ、おせち料
理。食文化を守り、伝えることは、
食料自給率の向上にもつながり
持続可能な食に貢献します。

おせち料理の上手な食べ方

- ・一人分に取り分けて食べ過ぎを防ぐ
- ・味付けが濃いものは控えめに
- ・野菜不足にならないように注意

食べ物、捨てていませんか?

「買いすぎ、作りすぎ」は「食べすぎ、食べ残し・
食品ロス」につながります。

食べすぎ、食べ残し・食品ロスを防ぐために

- ・買い物リストを使ってお買い物
- ・「作りすぎない」意識をもって、料理する習慣を

デリバリーはバランス良く、野菜や果物もしっかり

食事バランスガイドを参考にして、
主食・主菜・副菜をバランスよく注文し
ましょう。



デリバリーの上手な選び方

- ・野菜不足にならないようにサラダが
あれば注文してみましょう
- ・栄養成分表示を参考に選ぶ
成人男性、身体活動量ふつうの場合、
1食あたり 800kcal、
食塩相当量 2.5g未満が目安



でもやっぱり食べすぎてしまった…そんなときは?

次の食事の時に調整し、野菜が不足していたら、次の日は
野菜を多めに食べるなど、1週間程度のサイクルでバランス
を整えましょう。

(健康づくり推進課 ☎096-361-2145)