

**養育費に関する相談受付 無料**

平日(祝日・年末年始を除く)午前9時半～午後4時 東区役所保健子ども課 離婚前後や未婚を問わず、養育費の取り決めや支払いの履行などに関する相談、情報提供など。養育費とは、子どもを監護・養育するために必要な費用です。子どもの生活を保障し、心身の成長を支えることは親として当然の義務です。電話や来所時に気軽に相談ください 東区役所保健子ども課(☎367-9130) (子ども支援課 ☎328-2158)



**国民健康保険医療費通知の発送**

令和3年1月～令和3年10月までに国民健康保険証を使用し受診した医療機関や医療費等のお知らせ 【発送時期】

診療月	発送時期(予定)
令和3年1月～令和3年10月	令和4年1月28日
令和3年11月～令和3年12月	令和4年5月下旬

※届くまで1週間程度かかることもあります。  
※医療費のお知らせは、診療を受けた月から3～4か月後(審査等を行った後)に発送します。(国保年金課 ☎328-2290)

**新型コロナウイルス感染症の影響により後期高齢者医療保険料の支払いが困難な方へ**

令和3年度の後期高齢者医療保険料が減免される場合があります。減免には申請が必要です 【提出期限】3月

31日必着 次の①または②に該当する方。①新型コロナウイルス感染症により世帯主が死亡もしくは重篤な傷病を負った方 ②新型コロナウイルス感染症の影響により世帯主の令和3年の事業収入等が令和2年中に比べて3割以上の減少が見込まれる方のうち、一定の要件に該当する方 詳しくは、熊本県後期高齢者医療広域連合ホームページまたは市ホームページへ。  
☎国保年金課または区役所区民課 (国保年金課 ☎328-2290)

**新型コロナウイルス感染症の影響による65歳以上の方の介護保険料の減免制度**

事業収入等に一定以上の減少が見込まれ、次の①、②の両方に該当する方 ①新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の令和3年中の事業収入等のいずれかが、令和2年中に比べて10分の3以上減少する見込みである方 ②新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下である方  
☎3月31日(必着)までに区役所福祉課へ 申請方法など詳しくは、市ホームページへ。(介護保険課 ☎328-2347)

**国民健康保険料の減免制度**

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入が減少した世帯に対し、国民健康保険料の減免制度があります 事業収入等に一定以上の減少が見込まれ、次の①～③すべてに該当する世帯。①令和3年

中の事業収入等のいずれかが、令和2年中に比べて10分の3以上減少する見込みであること②主たる生計維持者の前年の合計所得金額が1,000万円以下であること③主たる生計維持者の減少が見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること  
☎3月31日(必着)までに国保年金課または区役所区民課へ 詳しくは、市ホームページへ。(国保年金課 ☎328-2290)



**風しん抗体検査・予防接種クーポン券の有効期限を延長します**

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方に郵送した「風しん抗体検査・予防接種クーポン券」の有効期限を延長します。まだ一度も使用していない方は、医療機関や健診機関等で無料抗体検査を受け、抗体がない場合は無料で予防接種を受けましょう。詳しくは、市ホームページへ。

風しんの追加的対策 検索 (感染症対策課 ☎364-3189)

**2月集団健診**

特定健診または後期高齢者健診と、がん検診が同時に受診できます。

期日	場所	申込
2月22日(火)	西部交流センター	JA熊本厚生連 ☎328-1260

受診券の再発行は、ひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ。(国保年金課 ☎328-2280)

**「福祉のお仕事」出張相談会**

期日 2月10日(木):イオンモール熊本1階インフォメーション裏(上益城郡嘉島町) / 15日(火):ゆめタウン光の森2階THE SHOP TK前(菊池郡菊陽町) / 25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) 時間 午前10時半～午後1時 対象 保育士、介護職、支援員の仕事についての相談窓口 ☎当日直接会場へ 詳しくは、熊本県福祉人材・研修センター(☎322-8077)へ。(保育幼稚園課 ☎328-2568)

**精神保健家族教室**

2月19日(土)午後1時半～ 市民会館シアーズホーム夢ホール第9会議室 内容 「当事者の視点から当事者・家族・支援者との協働について共に考えよう」 講師 山田 裕一さん(熊本県発達障害当事者会リルビット共同代表理事) 対象 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) 定員 30人(先着順) ☎当日直接会場へ (精神保健福祉室 ☎361-2293)

**発達障がいに関する出張相談 無料**

西区:2月10日(木)午前10時～午後1時、南区:3月3日(木)午前10時～午後1時 東区役所 発達障がいでお悩みの小学生以上の方または家族 ☎電話またはホームページ(https://kumamoto-minawa.com/)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)

**令和4年度熊本さわやか大学校入学生募集**

毎週木曜日午後1時半～3時半 熊本県総合福祉センター(中央区南千反畑町3-7) シニアのための学びの場 ☎令和4年4月1日現在60歳以上の方 定員 50人(抽選) 費用 21,000円 ☎3月11日までに一般財団法人熊本さわやか長寿財団(☎354-3083)へ (高齢福祉課 ☎328-2963)

**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 2月14日(月)午後1時半～3時半 ウェルパルクまもと 利用できるサービスの紹介 師 ひきこもり支援センター職員 対 ひきこもりのことでお悩みの家族 ☎初めてのの方は要予約  
②ひきこもり出張型支援 東区:2月2日(水)、南区:2月9日(水)、西区:2月16日(水)、北区:2月25日(金) 東区役所 対 ひきこもりのことでお悩みの方または家族 ☎初めてのの方は要予約  
【①②共通】 ☎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**

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 ☎電話  
②依存症家族教室 2月1日(火)午後6時半～8時半 師 熊本ダルク 2月15日(火)午後1時半～3時半 対 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ミーティング 期 月2回。日程は要問い合わせ 対 依存症に悩む本人  
【共通】 ウェルパルクまもと ☎③は、初めてのの方は電話ください ☎こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)

**ヤングケアラーについて知っていますか?**

ヤングケアラーとは、家族にケアが必要な人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どものことです。

**子どもにどんな影響があるの?**

学校に行けなかったり、友達と遊ぶ時間がなかったりするなど、本来守られるべき子ども自身の権利を侵害されている可能性があります。

**まわりの大人ができること**

家族の介護等により、子どもの健やかな成長や生活が妨げられ、ネグレクトや心理的虐待に至っている場合もあります。ヤングケアラーは、介護の担い手である前に成長過程にある子どもです。まわりの大人が早く気づき、子どもの思いを聴き、必要な支援につなげることができるよう、社会全体でヤングケアラーについて正しく理解し、認識を高めていきましょう。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している 家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている 家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている

©一般社団法人日本ケアラー連盟/illustration : Izumi Shiga

●世話をしている家族が「いる」と回答した中学2年生が5.7% (約20人に1人) (令和2年度厚生労働省の実態調査結果)

**【子どもや家庭に関する相談窓口(平日:午前8時半～午後5時15分)】**

- 中央区保健子ども課 ☎328-2421
- 東区保健子ども課 ☎367-9130
- 西区保健子ども課 ☎329-6838
- 南区保健子ども課 ☎357-4135
- 北区保健子ども課 ☎272-1104

**【子ども・若者に関する相談(平日:午前8時半～午後9時)】**

- 熊本市子ども・若者総合相談センター ☎361-2525

(子ども政策課 ☎328-2156)

**レア ディゼイズ デイ 2月最終日はRare Disease Day (世界希少・難治性疾患の日)**

希少・難治性疾患の病気に苦しむ人は世界中にいます。Rare Disease Day(以下「RDD」という)は、より良い診断や治療による希少・難治性疾患の患者さんの生活の質の向上を目指して、スウェーデンで2008年から始まった世界規模の啓発活動です。本市でもRDDの趣旨に賛同し、2014年から2月にイベントを開催しています。

**「難病という障がいと共に生きるパネル展」 「難病川柳」の展示**

期間	場所
1月11日(火)～14日(金)	市庁舎1階ロビー
2月7日(月)～18日(金)	熊本県庁新館1階ロビー
2月18日(金)～3月7日(月)	ウェルパルクまもと1階ロビー

  

期間	場所
2月8日(火)～27日(日)	市立図書館1階カウンター横

(医療政策課 ☎364-3300)