

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
- 期 3月28日(月) 午後1時半～3時半
- 場 ウェルパルクまもと
- 内 アサーション・トレーニング(自分と相手を大切に
する表現方法)
- 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
- 申 初めての
方は要予約
- ②ひきこもり出張型支援
- 期 東区:3月2日(水)、南区:3月9日(水)、
西区:3月16日(水)、北区:3月23日(水)
- 場 区役所
- 対 ひきこもりのこと
でお悩みの方または
家族
- 申 初めての
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](tel:366-2220) 平日午前9時～午後4時)へ

令和4年度希望荘学習講座
受講生募集

無料

期 4月～来年3月

場 障がい者福祉センター希望荘

対 市内に住む障がいのある方(ボランティア育成講座は市内に住む方)

内 【主催講座】絵手紙、音楽、絵画、さをり、七宝焼、陶芸、花と紙のクラフト、パソコン、ヨガ ほか

【ボランティア育成講座】布の絵本づくり、手話初級

【自主講座】編み物、着物着付、和裁、手話 ほか

申 3月12日までに直接希望荘窓口または、ファクス(364-5309)、メール(kibousou@bz01.plala.or.jp)、郵送(締切日必着)で〒862-0971中央区大江5丁目1-15希望荘へ(電話申込み不可)

詳しくは、電話またはファクス(364-5309)、ホームページ(<https://kibousou.com/>)で希望荘([☎371-5533](tel:371-5533))へ。
(障がい保健福祉課 [☎328-2519](tel:328-2519))

3月9日は「脈の日」です！

心臓は通常一定のリズムで収縮し全身に血液を送り出していますが、「心房細動」では心臓の一部(心房)がけいれんし、リズムが乱れます。心不全や脳梗塞を引き起こす危険な不整脈にもかかわらず、自覚症状がみられない場合もしばしばあります。自分で脈を測ることで、心房細動という病気の発見につながるかもしれません。

【自己検脈の方法】

手首の親指側の付け根部分に反対の手の人差し指、中指、薬指の3本の指を軽く曲げて当て、脈に触れるまで強弱をつけながら探します。脈に触れたら、15秒間に何回脈を打っているかを数え、測った脈拍数を4倍にします。朝起きてから動き出す前の安静にした状態など正常時は、おおむね1分間に50～100回です。

脈の乱れを感じる時は、医療機関に相談しましょう。
(健康づくり推進課 [☎361-2145](tel:361-2145))

3月10日は「世界腎臓デー」

本市は、全国的に見ても人工透析患者数の割合が高い水準にあるため、慢性腎臓病(CKD)の予防や悪化防止に力を入れています。

CKDとは、①②のいずれかまたは両方が3か月以上継続した状態のことをいいます。

①腎臓の働きが60%未満に低下している

②たんぱく尿がでるなどの腎臓の異常

放っておくと、人工透析や腎臓移植が必要になるばかりでなく、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まることが分かっています。

CKDは自覚症状がないまま静かに進行するため、尿や血液を検査しなければ異常が分かりません。早期発見・治療をすれば、進行を防ぎ、改善することができます。年に1回は健診を受けましょう。
(健康づくり推進課 [☎361-2145](tel:361-2145))

3月1日～8日は女性の健康週間

この機会に、がん検診や健康相談を受け、自分や家族の健康について考えてみませんか。

■乳がん・子宮頸がん検診

対象の方は、少ない費用負担でがん検診を受けられます。詳しくは、市ホームページまたは健康づくり推進課へ。

■健康相談

区役所保健子ども課では、女性の健康や生活習慣病に関する健康相談を通年で受け付けています。

申 事前に電話で区役所保健子ども課へ
(健康づくり推進課 [☎361-2145](tel:361-2145))

世界自閉症啓発デー関連イベント

■ブルーライトアップ

期 4月2日(土)

場 熊本城(閉園後)、サクラマチクマモト(中央区桜町3番10号)(日没後)

■上映会・展示会 無料

期 4月2日(土)

①DVD上映 第1部:午前11時～正午、第2部:午後2時～3時

②パネル展示 午前10時～午後4時

場 宇土市民会館(宇土市新小路町123)

内 ①「自閉症とともに 自閉症の理解と支援第1巻 自閉症とともに生きる」②「発達障がいについて」

申 [DVD上映会のみ] 3月22日までにホームページ(<https://hikawagakuen.com/waroots/>)へ

問 熊本県南部発達障がい者支援センターわると([☎0965-62-8839](tel:0965-62-8839))

■自閉症啓発ポスターの展示

期 3月22日(火)～31日(木)

場 県庁地下通路

問 熊本県自閉スペクトラム症協会([☎090-8624-5063](tel:090-8624-5063))
(子ども発達支援センター [☎366-8240](tel:366-8240))

救急医療のしくみ

～あなたやご家族が急な病気やケガの時、どうしますか?～

自分で医療機関を受診できる場合

- 平日の日中 かかりつけの医療機関等を受診しましょう
- 休日や夜間
- 【在宅当番医】
- ・休日在宅当番医(日曜・祝日:午前9時～午後5時)
 - ・休日在宅歯科当番医(日曜・祝日:午前10時～午後4時、午後6時～11時)
- ※当番表は市ホームページやひごまるコール([☎334-1500](tel:334-1500))で確認
- 【休日夜間急患センター】
- ・熊本地域医療センター [☎363-3311](tel:363-3311)
(平日 内科・外科:午後6時～11時
小児科:午後6時～翌午前8時)
(日曜・祝日 内科・外科:午前8時～午後11時
小児科:午前8時～翌午前8時(24時間))
 - ・熊本赤十字病院 [☎384-2111](tel:384-2111)
(日曜・祝日 午後6時～翌午前0時)

- 平日の通常診療との違いは？
- 応急処置が中心です
 - 詳しい検査はできません

すぐに受診すべきか迷う場合

病気への対応やケガの応急処置などを相談できる窓口があります。

すぐに受診が必要かどうか、家庭での対処法など、電話で看護師が対応します。

子ども(おおむね中学生まで)の相談

熊本県子ども医療電話相談 #8000または[☎364-9999](tel:364-9999)(ダイヤル回線、IP電話および光電話の場合)

大人(主に15歳以上)の相談

熊本県夜間安心医療電話相談 #7400または[☎03-6667-3385](tel:03-6667-3385)(ダイヤル回線、IP電話および光電話の場合)

こんな時はためらわずに119番

- ☐ 呼びかけても、反応がない
- ☐ 半身のまひ(顔半分が動きにくい、突然片方の腕や足に力が入らなくなる)
- ☐ ろれつが回らない。声が出せない
- ☐ 突然の激しい頭痛、胸痛、腹痛
- ☐ 顔色、唇の色が悪い。冷や汗をかいている

救急医療を守るために

- ・救急医療は、あくまで「緊急時の備え」です。できるだけ日中の診療時間内に受診しましょう。
- ・救急医療は、医師・看護師をはじめ多くの関係者の使命感と献身的努力により支えられています。感謝の気持ちを忘れず適正な受診を心がけましょう。
- ・信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう。
(医療政策課 [☎364-3186](tel:364-3186))

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

熊本市民・熊本市内事業者様へ

重要告知

不動産即金買取窓口開設。予算最大3億円、現金化期間最短72時間

不動産即金買取
無料見積もり及び電話相談

●期間 2/19(土)～3/31(木)
●受付時間 9時～19時
●相談方法 電話相談(相談ダイヤルへお電話下さい)
●買取対象 熊本市内の不動産

※不動産の所在地や状況等によっては買取対象外となる場合もございます。詳しくは相談員までお問い合わせ下さい。
※買取予算を費消した場合は、不動産買取のお申込みを一時中断させて頂く場合がございます。

一般社団法人 熊本県宅建物取引業協会正会員
熊本県知事免許(2)第4934号 株式会社すいぜんじ公園前不動産
熊本市中央区水前寺公園7-51 電話:096-213-2103
メール:info@skm-f.com

昨年4月以降では、下記のような理由での不動産買取相談が増加中。あなたは如何ですか？

ケース1 ご実家を相続されたものの、ご利用の予定が無い為。

ケース2 離婚による財産分与で、ご自宅の早期売却が必要となった為。

ケース3 新型コロナウイルスの影響により、早々に現金が必要となった為。

条件が整えば、株式会社すいぜんじ公園前不動産が買主として直接買い取るため、売却時に不動産仲介手数料が不要な点も重要。早期に不動産を現金化したい、面倒な手続きを省略して不動産を処分したい、「出来る限り高値で不動産を買いとってほしい」とそんな熊本市民・熊本市内事業者様は今すぐご連絡を。

熊本市 不動産即金買取 相談ダイヤル

●受付時間:9時～19時 ●相談無料・見積もり無料

秘密厳守

0120-322-021

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の(株)ジチタイアド([☎092-716-1401](tel:092-716-1401))へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。