

中央区役所

〒860-8618 中央区手取本町1-1 ☎328-2555

認知症介護家族のつどい 「もやいのひろば」

電話でお話ししませんか **無料**

期 3月1日(火)～31日(木) (日祝除く) 時 午前9時～午後4時 内 「もやいのひろば」のボランティアスタッフが認知症介護上の悩みや将来の不安について電話相談を受け付けています。気軽に相談ください 問 ささえりあ熊本中央(☎319-0222)

(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

はじめての離乳食教室 **無料** (オンライン開催)

回 3月22日(火)午後1時半～2時半 内 お口のお手入れ方法や離乳食の進め方など、Microsoft Teamsによるオンライン講座 対 中央区に住む令和3年10月～11月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者 定 10組(先着順) 申 3月3日から電話またはメール(chuuhokenkodomom@city.kumamoto.lg.jp)で中央区役所保健子ども課へ



詳しくは中央区役所ホームページへ。
(中央区役所保健子ども課 ☎328-2419)

認知症介護家族のつどい 「ほっとカフェ」 **無料**

回 3月16日(水)午後1時半～3時 場 託麻原地域コミュニティセンター(和室)(中央区渡鹿2丁目3-48) 内 介

護の悩みを打ち明けて気持ちを分かち合い本音が話せる場 内 認知症の方を介護する家族 申 電話で託麻原地域コミュニティセンター(☎364-0112)へ

詳しくは、ささえりあ帯山(☎241-0230)へ。

(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

認知症介護家族のつどい 「こもれびひろば」 **無料**

回 3月18日(金)午後1時半～3時半 場 慈愛園地域交流スペースさんさん(中央区神水1丁目14-1) 内 介護の悩みを打ち明けて気持ちを分かち合い本音が話せる場 内 認知症の方を介護する家族 問 ささえりあ水前寺(☎362-0065)

(中央区役所福祉課 ☎328-2311)

【講座】そなえる防災講座 **無料**

回 3月29日(火)午後2時～ 場 中央公民館7階ホール 題 「地域における防災・減災の取り組み」中央区の校区の活動事例紹介もあり 師 佐藤 亜貴夫さん(国土防災技術株式会社第3技術開発センター) 定 集合型40人(先着順)、オンライン(ZOOM)でも同時配信 申 集合型ご希望の方は3月5日から電話(☎334-1500)またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ



昨年の講座の様子

オンラインでの申し込みはQRコードから申し込みください。登録したメールアドレス宛に参加方法を送付します。
(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



窓口の混雑緩和にご協力お願いいたします

中央区役所区民課窓口は、3月下旬から4月上旬にかけて、引っ越しに伴う住民異動などの手続きで毎年、大変混雑します。

コロナ禍における窓口での混雑を避けるため、転出届の郵送手続きや証明書のコピー交付、郵送申請をご利用ください。詳しくは下記QRコードから「窓口に行かなくてもよい手続き」をご覧ください。

窓口での手続きが必要な場合は、混雑カレンダーを参考に、手続き日の調整を検討ください。ご協力をお願いします。

【窓口に行かなくてもよい手続き】



QRコードをチェック!

住所変更とその他関連するお手続きについて

「くらしの手続きガイド」を活用ください。

設定された質問に回答していくことで住所変更に伴う窓口や持参物などを一覧で確認することができます。

【くらしの手続きガイド】



QRコードをチェック!

【区民課】混雑予想カレンダー



例年、3月の最終月曜日は最大来庁者数です

(中央区役所区民課 ☎328-2240)

くまもとデジタルサポートセンター(愛称:くまデジ) 予約フォーム開設!

デジタルに関する相談や各種講座を実施している「くまデジ」に予約フォームができました。相談や講座の予約にご利用ください。

ホームページURL <https://kumadeji.jp/>

(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



東区役所

〒862-8555 東区東本町16-30 ☎367-9111

区民課 窓口混雑予想

3月～4月上旬の窓口混雑予想 (★の数が多いほど混雑します)

★…やや混雑
★★…混雑
★★★…大変混雑

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3月13日 閉庁日	14 ★	15 ★	16 ★	17 ★	18 ★	19 閉庁日
20 閉庁日	21 閉庁日	22 ★★★	23 ★★	24 ★★	25 ★★★	26 閉庁日
27 閉庁日	28 ★★★	29 ★★	30 ★★	31 ★★★	4月1日 ★★★	2 閉庁日
3 (臨時開設) ★	4 ★★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9 閉庁日

窓 口	主な手続き
21番	国民健康保険
22番	保険料の納付・相談
23番	国民年金 障害年金
24番	後期高齢者医療
25番	住所変更・印鑑登録
26番	証明書の発行(住民票など)
28番	パスポート申請・受取
29番	戸籍届出(出生・婚姻など)

引っ越し等に伴う手続きで窓口が大変混雑します。時間に余裕をもって来庁ください。

また、この時期は駐車場も混雑します。公共交通機関を利用するなど、周辺の渋滞緩和への協力をお願いします。

(東区役所区民課 ☎367-9124)

認知症家族の会「やすらぎとまりぎ」

回 3月23日(水)午後2時～4時 ※毎月第4水曜日に実施 場 ささえりあ託麻(東区戸島西2丁目6-132) 内 本音で話し悩みを相談できる家族の集いの会を毎月開催します 費 100円/回 定 8人(先着順) 申 ささえりあ託麻(☎282-8249)

(東区役所福祉課 ☎367-9127)

おたがいさまのまちづくり vol.5

今回は昨年12月に山ノ内小学校の5年生を対象に行った認知症サポーター養成講座を紹介します。

5年生101人の中に県立第二高等学校家庭クラブの生徒がグループワークのサポーターとして参加しました。認知症についての基礎知識を学んだあと「認知症の人や困った人に何が出来るか。何が大事だと思うか」をおのの考え発表しました。「認知症の人と共に考え何かをすることが大事。(全部)代わりにするのは駄目」などの感想があり、素直な感性で学びを共有できました。

すべての世代が住みなれた地域で見守りやサポートができるような取り組みを今後も進めていきます。



グループワークによる学び



それぞれの思いを振り返る方法として「旅のこぼりカード」を使用しました。



(東区役所福祉課 ☎367-9127)

家庭の「非常持出品(防災用品)」を点検しましょう

非常持出品を定期的に点検していますか?一度備えた後、数年間放置している…ということはないでしょうか。災害はいつ起こるかわかりません。準備したものが必要な時に使えるよう、季節の変わり目とされる3月・6月・9月・12月ごろに点検すると安心です。また、防災物品の点検だけでなく、家庭内のルール(連絡手段、避難方法、避難場所等)も確認しておきましょう。

東区では、妊婦さんや乳幼児のいる家庭向けに動画を作成し、東区ホームページや市公式YouTubeに掲載しています。ぜひ活用ください。



(妊婦編)



(乳幼児を持つ保護者編)

熊本 子ども 防災 検索



(東区保健子ども課 ☎367-9134)