

**「大人の食育教室」動画配信中!**

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として「新しい生活様式」での食生活が求められています。本市では、動画による食育講座「大人の食育教室」を市公式YouTubeチャンネルで配信中です。栄養士が、基本の食事バランスから、栄養成分表示の活用方法まで、実践例を交えながら解説します。



詳しくは、市ホームページへ。

(健康づくり推進課 ☎361-2145)

**5月19日は「IBDを理解する日」&「World IBD Day」**

期5月19日(木) 場時熊本城(日没後)、サクラマチクマモト(午後6時半～) 因IBD(潰瘍性大腸炎・クローン病)を広く知っていただき、正しく理解していただく啓発イベントとして熊本城とサクラマチクマモトをIBDカラー(紫色)にライトアップします 固九州IBDフォーラム熊本IBD(メール:kumamoto.ibd@gmail.com)

(医療政策課 ☎364-3300)

**5月31日は世界禁煙デー**

「世界禁煙デー」は、タバコによるがんや循環器病などの生活習慣病を予防するため、WHOによって1988年に設定された国際デーです。

**禁煙手帳で禁煙しませんか**

本市では禁煙手帳を配布し、禁煙したい人を応援しています。この機会に禁煙にチャレンジしませんか。禁煙にチャレンジした方は、健康ポイント(40ポイント)が獲得できます。詳しくは、市ホームページへ。



(健康づくり推進課 ☎361-2145)

**ゴールデンウィーク中の献血に協力を**

期日赤プラザ献血ルーム(東区長嶺南2丁目1-1 ☎384-6727)、下通り献血ルームCOCOSA(下通NSビル5階 ☎325-9218) 因病気の治療や手術に使用する血液製剤が不足しています。血液製剤を作るには、常に多くの方からの献血が必要です。協力をお願いします

詳しくは、県赤十字血液センターホームページへ。

(医療政策課 ☎364-3186)

●お住まいの校区以外の会場でも受診できます。ただし、複数の検診機関で実施していますので、異なる検診会場を受診の場合は前年との比較ができない場合があります。  
●昨年と会場が異なる場合もありますが、ご了承ください。

**胸部(肺がん・結核)検診 令和4年5月の巡回日程**

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所	
河内	5月6日(金)	午前9時～10時半	河内まちづくりセンター裏駐車場	尾ノ上	5月16日(月)	午後1時半～2時	尾ノ上小学校西門	
		午前11時～正午	白浜公民館			午後2時半～3時	東部まちづくりセンター(駐車場)	
		午後1時半～2時半	河内地域コミュニティセンター			5月16日(月)	午前9時半～11時半	ゆめマート武蔵ヶ丘駐車場
		午後3時～3時半	河内まちづくりセンター裏駐車場				午後1時～3時	
9日(月)	午後2時半～3時	清田小森公民館	17日(火)	午前9時半～11時半	武蔵小学校正門			
	午後3時半～4時	塩屋公民館		午後1時半～3時	武蔵中学校正門			
芳野	5月9日(月)	午前9時～9時半	野出公民館	龍田	5月18日(水)	午前9時半～11時半	龍田小学校正門前駐車場	
		午前10時～11時半	芳野コミュニティセンター			23日(月)	午前9時半～11時半	武蔵塚公園第1駐車場(武蔵うどん本店駐車場)
楠	5月9日(月)	午後1時～2時	椎亀公民館	龍田西	5月18日(水)		午後1時～3時	龍田西小学校運動場側
		午前9時半～11時半	ゆめマート龍田駐車場			午前9時～9時半	県営西戸島団地第1集会所	
		午後1時～3時	楠北公園(楠小学校前)			午前10時～11時	長嶺小学校正門	
10日(火)	午前9時半～11時半	フーディワン楠店駐車場	長嶺	5月20日(金)	午前11時半～正午	市営長嶺団地第2集会所		
	午後1時～3時				午後2時～2時半	熊本武道館駐車場		
弓削	5月10日(火)	午前9時半～11時半	弓削小学校正門	砂取	5月20日(金)	午後3時～3時半	熊本市総合体育館・青年会館正面玄関	
飽田東	5月11日(水)	午前9時～10時半	飽田運動公園駐車場			5月24日(火)	午前9時半～11時半	榆木小学校体育館前
飽田西	5月11日(水)	午前11時～11時半	乙畠公民館	清水	5月25日(水)		午後1時～3時	
		午後1時～2時	並建公民館			30日(月)	午前9時半～11時半	県営北津留団地集会場前
飽田南	5月12日(木)	午前9時半～10時半	上護藤公民館	黒髪	5月31日(火)		午後1時半～3時	桜山中学校裏門(体育館前)
		午前11時～11時半	下護藤公民館			5月31日(火)	午後9時半～11時半	必由館高校玄関前
13日(金)	午後2時半～4時	飽田まちづくりセンター飽田公民館	東町	5月31日(火)	午前9時～10時		東町小学校正門	
	午後1時～1時半	川口老人憩の家			5月31日(火)	午前10時半～11時	桜木東小学校正門	
川口	5月12日(木)	午後2時～2時半	銭塘小学校東門側	桜木		5月31日(火)	午前11時半～正午	桜木小学校正門
銭塘	5月12日(木)	午後3時～3時半	明和学園(JA中無田倉庫前)		秋津		5月31日(火)	午後1時半～2時
中緑	5月12日(木)	午前9時～10時半	天明体育館駐車場	5月16日(月)		5月16日(月)		午後2時半～3時
		午前11時～正午	学料公民館		5月16日(月)		5月16日(月)	午後9時～10時
奥古閑	5月13日(金)	午後1時半～2時	海路口漁協	健軍東		5月16日(月)		午前9時～10時
		午後9時～10時	ゆめマート長嶺正面入口		午前10時半～11時			
月出	5月16日(月)	午前9時～10時	山ノ内小学校正門			午前11時半～正午		
山ノ内	5月16日(月)	午前10時半～11時	熊本市総合保健センター体育館下			午後2時半～3時		
健軍東	5月16日(月)	午前11時半～正午						

**胃がん検診(胃部X線検査) 令和4年5月の巡回日程**

●お住まいの地域以外の会場でも受診できますが、駐車場の確保はしていませんのでご了承ください。

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所
弓削	5月27日(金)	午前9時～10時半	弓削小学校体育館前	楠	6月1日(水)	午前8時半～10時半	フーディワン楠店駐車場

**対象** 市内に住所があり、昭和58年3月31日以前に生まれた方  
**費用** 胸部検診…令和5年3月31日時点の年齢で、胸部検診は40～64歳までは300円、65歳以上は200円。ただし問診(喫煙歴)の結果、肺がん喀痰検査を実施した場合別途500円。

胃がん検診(胃部X線検査)…1,000円  
※生活保護受給世帯の方は【生活保護適用証明書】(令和4年度発行分)または【令和4年度生活保護緊急時医療依頼証】を、市民税非課税世帯の方は【市県民税(所得・課税)証明書 世帯分】(最新年度分)または【介護保険料決定通知書】(最新年度分)を提示すれば無料。なお、市県民税証明書の取得は有料。介護保険料決定通知書が利用できるのは65～69歳の方。  
※【市県民税(所得・課税)証明書 世帯分】は、個人番号カードを利用した証明書コンビニ交付サービスでは取得できませんのでご注意ください。  
※70歳以上の方は無料です。生年月日が確認できる身分証明書を提示してください。

**持参物** 身分証明書(保険証など、住所、氏名、生年月日がわかるもの)および検診費用  
**申込** 当日直接会場へ

●胃がん検診を受診する方は、受診前日午後10時以降は、飲食を一切しないでください。

●胃がん検診は、現在、胃腸の病気で治療中の方は受診できません。糖尿病などで治療中の方は、主治医へ相談ください。  
●年齢や健康状態によって胃がん検診をお断りする場合がありますので、ご了承ください。  
・ひどい便秘の方  
・バリウムを誤えん(気管支や肺に入ってしまう)してしまう可能性のある方  
・自力で立位を保持することや体位変換(体を動かすこと)が困難な方  
●胸部・胃がん検診は、妊娠中または妊娠している可能性のある方は受診できません。また、授乳中の方で胃がん検診を希望する方は、事前に相談ください。  
●検診当日の服装については、下着、シャツなどはボタン・金具・プリント・刺しゅうのついたものは避け、無地のものを着用してください。  
(検診バス内の着替え場所が狭いため、簡単に着脱できる服装でお越しください。)  
●大腸がん検診(便潜血検査)も行っています。当日胸部検診会場へお越しください。  
●胸部・胃がん(胃部X線検査)・大腸がん検診または胃がん(胃部X線検査)・大腸がん検診をセットで受診できるセット検診を一部検診機関で実施しています。  
●肺がん(結核)検診の対象者は、40歳以上の市民です。特に結核については、65歳以上の方は法令上の受診対象者です。  
詳しくは、ひごまるコール(☎334-1500)へ。  
(健康づくり推進課 ☎361-2145・感染症対策課 ☎364-3189)

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。

**お墓のイマドキ相談会**

4月29日(金・祝) 30日(土) 5月1日(日) 2日(月) 3日(火・祝) 4日(水・祝) 5日(木・祝)

開催時間/9:00～18:00 開催場所 益城展示場・工場 〒861-2236 上益城郡益城町大字大崎432-1

お気軽にご相談ください

創業83年の信頼と実績 ISO9001認証取得 **0120-53-4114** 受付時間/9:00～18:00 定休日/年末年始

有限会社 **あらしき石材** 本社 〒862-0911 熊本市東区健軍2丁目19-13 **あらしき石材** 検索

**相談会 1** イマドキのお墓づくり 何から始めたらいいの?

お墓の新設やお墓づくりでお悩みの方、墓地探しから設計・施工・管理までご相談ください!

室内展示で ゆっくり見られます。 様々な種類の 石材やお墓 工場見学も できます!!

当社では、新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しています。

**相談会 2** ●震災後お墓が崩れたまま ●管理しているがどこの 誰のお墓かわからない

墓地のことでお悩みの管理者の皆様、法的な手続きからすべてお悩み解消します!

墓地を 整地・整理 します!