

の成年後見人等として活動している市内在住・在勤の方②市内在住の親族(被後見人)の成年後見人等として活動している方③20人(先着順) 申8月5日から電話(市社会福祉協議会 ☎245-8455) またはファクス(327-5366)、ホームページ(www.kumamoto-city-csw.or.jp)へ (高齢福祉課 ☎328-2963)

二種混合(ジフテリア・破傷風)・日本脳炎の予防接種を受けましょう 無料

次の方が接種対象者となっています。まだお済みでない方は、早めにお受けましょう。

Table with 3 columns: 区分, 対象, おすすめの時期. Rows include 二種混合 and 日本脳炎.

今年度は小学6年生(二種混合)、小学4年生・5年生(日本脳炎)、高校3年生(日本脳炎)に勧奨はがきを送りました。

場市指定医療機関(市外の指定医療機関以外で接種する場合は、事前に手続きが必要) 図親子(母子)健康手帳、お持ちの方は送付した勧奨はがき(感染症対策課予防接種相談電話 ☎372-0700)

思いがけない妊娠に悩んでいませんか?

妊娠したけど、これからどうしたらいいの? 出産後の養育について不安...など、妊娠・出産について誰にも相談できずに悩んでいませんか。

本市では、区役所での相談に加え、「にんしんSOS熊本」でも相談を受け付けています。24時間つながる窓口で、困っていることを一緒に考えます。あなたの秘密は守りますので、安心してご相談ください。相談は無料です。

【相談窓口】にんしんSOS熊本(熊本乳児院) ☎080-9068-7528 詳しくはこちら↑ (子ども政策課 ☎328-2156)

陽だま里カフェ ~子どものための「里親」になりませんか? 無料

8月22日(月)午前10時~正午 場TSUTAYA さくらの森店(東区桜木6丁目6-1) 図里親制度説明、座談会 定8人(先着順) 図市内に住む方 申8月15日までに熊本市フォスタリング機関アグリ(☎227-6892)へ (児童相談所 ☎366-8181)

発達障がいに関する出張相談 無料

8月18日(木)午前10時~午後1時、南区:9月1日(木)午前10時~午後1時 場区役所 図発達障がいでお悩みの小学生以上の方またはその家族 申電話またはホームページ(http://www.kumamoto-minawa.com/)で発達障がい者支援センター「みなわ」(☎366-1919)へ

詳しくは、「マイナポータル」で検索するか、QRコードを読み取ってください。マイナンバー制度や操作方法に関して詳しくは、「マイナンバー総合フリーダイヤル」☎0120-95-0178(フリーダイヤル)へ。 検診の内容については、健康づくり推進課へ。(健康づくり推進課 ☎361-2145)

精神保健家族教室

8月20日(土)午後1時半~ 場国際交流会館3階研修室 図「親亡き後について考える」 図谷口誠基さん(熊本市障がい者相談支援センターから) 図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30人(先着順) 申当日直接会場へ(精神保健福祉室 ☎361-2293)

マイナポータル上でがん検診などの健診結果を確認できます

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」上でがん検診等の結果を見ることができるようになりました。自身の健康管理に役立つとともに、医療機関を受診する際に健診結果を医師に見せるなど、健康情報を正確に伝えることもできます。

マイナポータル上で健診結果を見るためには、マイナンバーカードと、4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)等が必要です。

※令和4年度の受診分から確認できます。

※各検診の受診状況が登録されるまで、検診受診から3か月程度かかります。

詳しくは、「マイナポータル」で検索するか、QRコードを読み取ってください。マイナンバー制度や操作方法に関して詳しくは、「マイナンバー総合フリーダイヤル」☎0120-95-0178(フリーダイヤル)へ。 検診の内容については、健康づくり推進課へ。(健康づくり推進課 ☎361-2145)



8月31日は野菜の日です!

野菜の日は、1983年に全国青果物商業協同組合連合会など、9団体が、「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定した記念日です。

みなさんは、毎日野菜を食べていますか?

令和元年国民健康・栄養調査の結果では、成人男女の1日あたりの野菜摂取量は「280g」程度。1日に必要な野菜の量は「350g」。あと、「野菜料理1皿分=約70g」が不足しています。

本市では、「みんなの野菜レシピ」を作りました。ぜひプラス1皿の野菜料理のヒントに使ってみてください。

また、毎月19日の食育の日には、市公式LINEに副菜レシピを配信中です。

【みんなの野菜レシピ】 【副菜レシピ】



(健康づくり推進課 ☎361-2145)

依存についてお困りではありませんか

図アルコールや薬物・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)

図依存症に悩む本人、家族 申電話

②依存症家族教室

8月2日(火)午後6時半~8時半、8月16日(火)午後1時半~3時半

図熊本ダルク(8月2日のみ) 図学習会「家族の対応」 図依存症に悩む家族

③依存症当事者グループミーティング

月2回 ※日程はお問い合わせください。 図依存症に悩む本人

【共通】場ウエルパルクまもと 申②

③は、初めての方はお電話ください 図こころの健康センター(平日午前9時~午後4時)

(こころの健康センター ☎362-8100)

精神障がいピアサポート講座 無料

“ピア”とは仲間のことです。精神障がいのある当事者が、その経験を生かし、同じ病気や障がいのある仲間をサポートしていただけるよう、学び、考える講座を実施します。

8月12日(金)・15日(月)・17日(水)(全3回)午後1時半~3時半

場ウエルパルクまもと3階 図市内に住む精神障がいのある方で、過去に講座を受講したことがない方 定15人(先着順) 申8月10日までに電話で

こころの健康センターへ

(こころの健康センター ☎362-8100)

植木地区 集団健診の申し込みを8月3日から開始します。申し込みはひごまるコールへ! 健診期間(予定) 11月11日(金)~15日(火) ※14日(月)除く 場所 かがやき館 申込期間 8月3日(水)~9月2日(金) 申込先 電話でひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ

日=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 図=内容 題=演題 師=講師 出=出演 対=対象 定=定員 費=費用 持=持参物 申=申込 問=問い合わせ先

前川清 ファミリーコンサート ペアチケットプレゼント 抽選で10組20名様に特別招待券をプレゼント致します。

前川清ファミリーコンサート 好評発売中! 令和4年9月12日(月) 市民会館シアーズホーム夢ホール

梅沢富美男劇団 特別公演 令和4年10月31日(月) 市民会館シアーズホーム夢ホール

【宛て先】ソード株式会社 〒892-0847 鹿児島県鹿児島市西千石町14-10-101号「熊本広報チケットプレゼント係」まで 【お問い合わせ】☎099-223-8005

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)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。