

精神保健家族教室

10月15日(土)午後1時半～16時 国際交流会館3階研修室1 園「手をつなぐ」 西 恵美さん(熊本市手をつなぐ育成会会長) 園 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) 30人(先着順) 当日直接会場へ (精神保健福祉室 ☎361-2293)

禁煙や受動喫煙防止に関する動画を公開中

「禁煙したい方へ」「受動喫煙による健康影響」「20歳未満の方・妊婦の喫煙防止」の3テーマの動画を公開し、禁煙方法や受動喫煙について紹介しています。喫煙している方はこの機会に禁煙にチャレンジしませんか。詳しくは、右上のQRコードを読み取るか、「熊本市禁煙」と検索し、市ホームページ「禁煙」

をお考えの方へ」の記事へ【監修】橋本 洋一郎さん(医師・熊本禁煙推進フォーラム代表) (健康づくり推進課 ☎361-2145)

家庭や地域に伝わる、郷土料理レシピ 大募集!



地域の食文化を継承することは、地域活性化や食料自給率の向上につながるなど、持続可能な食に貢献します。本市では、各家庭や地域で受け継がれている食文化を次世代に伝えていくため、地元の食材や旬の食材を使った、家庭や地域の料理、郷土料理のレシピを募集します。

皆さんの思い出やエピソードを添えて、レシピをご応募ください。レシピの一部は冊子等にして、市民の皆さんへ紹介します。あなたのレシピが、レシピ集に掲載されるかも!

【応募方法】10月21日までに、熊本市食のホームページ 食育のひろば特設ページからご応募ください。(https://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/form/) (健康づくり推進課 ☎361-2145)

ウォーキングホームページ公開中!

ウォーキングに特化したホームページを公開しています。ウォーキングは特別な道具を必要とせず、誰でも気軽に行える健康づくりの1つです。

【特徴1】本市のおすすめウォーキングコースを紹介しています。(コースは順次追加予定)

【特徴2】専門家によるウォーキング解説動画を掲載しています。
・医学的効果について
・正しい歩き方や姿勢について

【特徴3】今後、熊本健康アプリのスタンプリーと連動した企画を予定しています。ウォーキングをすることで、熊本健康アプリの健康ポイントも貯まります。体に無理のない範囲で健康づくりに取り組みましょう。

QRコードと熊本健康アプリのアイコン。ホームページは こちら 熊本健康アプリについて詳しくはこちら (健康づくり推進課 ☎361-2145)

胸部(肺がん・結核)検診車の巡回日程(令和4年10月)

●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すると前年との比較ができない場合があります。

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所
清水	10月3日(月)	午前9時半～11時半 午後1時～3時	清水まちづくりセンター テニスコート側	麻生田	10月18日(火)	午前9時半～10時半 午前11時～午後0時半 午後2時～3時	麻生田公民館 麻生田小学校 体育館前
	4日(火)	午前9時半～11時半 午後1時半～3時	清水小学校 体育館前 県営北津留団地集会所前		19日(水)	午前9時半～11時半 午後1時～3時	サンリブしみず 駐車場
黒髪	10月5日(水)	午前9時半～11時半 午後1時～3時	ホリデイスポーツクラブ熊本本店 駐車場		高平台	10月24日(月)	午前9時半～11時半 午後1時～3時
	11日(火)	午前9時半～11時半 午後1時～3時	清々堂高等学校 正門側	25日(火)		午前9時半～11時半 午後1時半～3時	熊本機能病院 地域交流館前ロータリー 高平台小学校 運動場
	12日(水)	午前9時半～11時半 午後1時半～3時	桜山中学校 裏門(体育館側) 城北小学校 北門側	26日(水)		午前9時半～11時半 午後1時半～3時	ロッキー徳王店 駐車場 市営高平台団地内
城北	10月12日(水)	午前9時半～11時半 午後1時～3時	水の科学館 駐車場(八景水谷公園内)	31日(月)		午前9時半～11時半 午後1時～3時	マックスバリュ熊本本店 駐車場
	17日(月)	午前9時半～11時半 午後1時～3時					

胃がん検診車(胃部X線検査)の巡回日程(令和4年10月)

●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
日吉	10月3日(月)	午前9時～10時半	日吉小学校 正門	託麻南	10月14日(金)	午前8時半～10時半	託麻まちづくりセンター裏 駐車場(旧託麻総合出張所)
日吉東	10月4日(火)	午前9時～10時半	日吉東小学校 正門	弓削	10月17日(月)	午前9時～10時半	弓削小学校 体育館前
春竹	10月4日(火)	午前9時～10時半	春竹小学校 体育館前	田迎南	10月17日(月)	午前9時～10時半	浜線健康パーク 駐車場
向山	10月5日(水)	午前9時～10時半	向山小学校 運動場	田迎	10月20日(木)	午前9時～10時半	田迎小学校 正門
力合	10月5日(水)	午前9時～10時半	力合中学校 正門	御幸	10月25日(火)	午前8時半～10時半	JA熊本市御幸支店
川尻	10月6日(木)	午前9時～10時半	城南中学校 東門	画 凶	10月26日(水)	午前9時～10時半	RKKルーデンステニスクラブ 第2駐車場
	12日(水)	午前9時～10時半	川尻小学校 正門		27日(木)	午前8時半～10時半	県営江津団地 第2集会所
力合西	10月7日(金)	午前8時半～10時半	市営薄場団地 集会所		武 蔵	11月1日(火)	午前9時～10時半
城南	10月11日(火)	午前9時～10時半	城南小学校 体育館前	4日(金)		午前9時～10時半	武蔵小学校 運動場
本庄	10月11日(火)	午前9時～10時半	熊本市医師会館 駐車場	桶		11月2日(水)	午前8時半～10時半
田迎西	10月13日(木)	午前8時半～10時半	田迎2丁目公園(田迎社前)				

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、主治医へご相談ください。
 ●次の方は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、事前にご相談ください。
 ●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。
 ○市では、他のがん検診も実施しています。詳しくは「熊本市がん検診」で検索、またはQRコードを読み取ってご覧ください。
 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。

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 9/26(月)～10/31(月)
- 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がございます。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」といった熊本市民、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 秘密厳守
 ●受付時間:9時～19時 ●相談無料・見積もり無料

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)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。