

**依存についてお困りではありませんか**

☑ 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)

☑ 依存症に悩む本人、家族 申 電話

② 依存症家族教室

☑ 3月7日(火)午後6時半～8時半 師 熊本ダルク 内 学習会「家族の対応」 ☑ 依存症に悩む家族

③ 依存症当事者グループプログラム

☑ 月2回(日程は要問い合わせ) ☑ 依存症に悩む本人

【共通】 ☑ ウェルパルクまもと 申 ②

③は、初めての方はお電話ください

☑ 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)

**発達障がいに関する出張相談 無料**

☑ 北区:3月16日(木)午前10時～午後1時 ☑ 区役所 ☑ 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

(子ども発達支援センター ☎366-8240)

**指定難病医療受給者証の変更申請について**

転居等による住所変更、婚姻等による氏名変更、就職・離職等による加入保険の変更、高額かつ長期等の自己負担上限額の特例該当、支給認定基準世帯員の増減あるいは加入保険の変更など、お持ちの指定難病医療受給者証の記載内容等に変更がある場合は、変更(届)申請の提出が必要です。

変更の届け出により自己負担上限額が変わる場合は、原則申請日の翌月一日からになります(一部例外あり)。

変更内容により必要書類が異なりますので、受付窓口へお尋ねのうえ申請してください。

【受付窓口】区役所福祉課(中央区 ☎328-2313、東区 ☎367-9177、西区 ☎329-5403、南区 ☎357-4129、北区 ☎272-1118)

☑ 現在お持ちの指定難病医療受給者証、その他変更内容に応じて必要な書類

詳しくは、市ホームページへ。(医療政策課 ☎364-3300)

**熊大病院「市民公開講座」 無料**

☑ 3月25日(土)午後2時～4時 ☑ ホテル熊本テルサ1階(テルサホール)

☑ NHKニュースウオッチ9に出演中の齊田 季実治氏(気象予報士)を講師に迎え、「気象情報を活用して被害を防止しよう!」をテーマに、気象情報を活用することで命を守る具体的な行動につなげ、自助・共助によって被害を防止する方法を学びます ☑ 260人(先着順) 申 3月15日までにホーム

ページから予約 ☑ 熊大病院災害医療教育研究センター(☎373-7215)へ (医療政策課 ☎364-3186)



**糖尿病教室のお知らせ 無料**

☑ 4月11日(火)午後1時～2時半ごろ(1・8月を除く毎月第2火曜日予定)

☑ 市民病院3階メインホール「もくせい」 ☑ 糖尿病とは(代謝内科部長 樋川 若穂)ほか 申 当日直接会場へ ※要マスク着用 (市民病院栄養管理室 ☎365-1711)

**「熊本のいのちの電話」相談員養成講座 事前説明会のご案内 無料**

☑ 4月13日(木)午後2時～6時半～、15日(土)午前10時半～各回1時間半

☑ 熊本市市民会館シアーズホーム夢ホール会議室 ☑ 相談員養成講座に関心のある方々に向け、いのちの電話の活動や養成講座でどんなことを学ぶのか、事前説明会を行います ☑ 各回20人(前日までに要予約) 申 電話(☎354-4343)で熊本のいのちの電話事務局へ(平日午前10時～午後5時)

資料のみの請求も受け付けています。ホームページの情報もぜひご覧ください。

(精神保健福祉室 ☎361-2293)



**手話奉仕員養成講座**

☑ 【入門課程】4月11日(火)～8月1日(火)【基礎課程】9月5日(火)～来年3月26日(火) 朝の部:毎週火曜日午前10時～正午、夜の部:毎週火曜日午後6時半～8時半

☑ 熊本聴覚障害者総合福祉センター(中央区水前寺6丁目9-4) ☑ 将来手話通訳を担う意欲のある方 ☑ 朝の部各25人・夜の部各25人(先着順) ☑ テキスト代等7,600円(予定) 申 3月5日～12日(消印有効)までに往復はがきに希望時間帯、住所、氏名、生年月日、性別、電話またはファクス番号を書いて〒862-0950中央区水前寺6丁目9-4熊本県ろう者福祉協会(☎383-5587)へ

(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

**要約筆記者養成講座**

☑ 5月11日～10月5日(主に毎週木曜日) ☑ 午後1時～5時 ☑ 熊本県身体障がい者福祉センター(東区長嶺南2丁目3-2) ☑ 聴覚障がい者への支援に関心のある方 ☑ 手書き・パソコン各10人(先着順) ☑ テキスト代3,670円 申 3月5日午前8時半から電話で熊本県聴覚障害者情報提供センター(☎383-5595)へ

(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

**令和5年度希望荘学習講座 受講生募集**

☑ 4月～来年3月 ☑ 障害者福祉センター希望荘(中央区大江5丁目1-15)

☑ 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)

☑ 【主催講座】絵手紙、音楽、絵画、さをり織り、七宝焼、陶芸、花と紙のクラフト、パソコン、ヨガ、料理【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、社交ダンス 申 3月13日までに窓口、ファクス、メール、郵送(締切必着)

☑ のいずれかで希望荘へ(電話申し込み原則不可) ※申込用紙は窓口で配布。ホームページからもダウンロード可能。 ☑ 障害者福祉センター希望荘(☎371-5533、ファクス364-5309、メールkibousou@bz01.plala.or.jp)

(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

**第35回熊本県シルバースポーツ交流大会(熊本ねりんピック2023)参加者募集**

☑ 5月10日(水)～21日(日) <予定>

☑ 熊本県民総合運動公園他【競技種目】18種目 ☑ 県内在住者で令和6年4月1日時点で60歳以上の方 ☑ 個人競技1,000円、団体競技は種目により異なります 申 3月1日～31日までに一般社団法人熊本さわやか長寿財団(☎354-3083)へ

(高齢福祉課 ☎328-2963)

**第35回熊本県シルバー囲碁・将棋大会参加者募集**

☑ 囲碁の部:6月3日(土)、将棋の部:6月4日(日) ☑ 熊本県総合福祉センター ☑ 県内在住者で令和6年4月1日時点で60歳以上のアマチュアの方 ☑ 囲碁の部:80人、将棋の部:50人 ☑ 1,000円 申 3月13日～4月21日までに一般社団法人熊本さわやか長寿財団(☎354-3083)へ

(高齢福祉課 ☎328-2963)

**3月1日～8日は女性の健康週間です**

この機会に、がん検診を受けたり健康相談をして、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。

☑ 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)



**3月9日は「脈の日」です!**

～15秒の自己検脈で心臓を守ろう～

自分で脈を測り、乱れないかを確認することで、心房細動という病気の発見につながるかもしれません。

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。

【自己検脈の方法】

手首の親指側の付け根部分に人差し指、中指、薬指の3本の指を軽く曲げて当て、ドッ、ドッと脈を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)

**3月9日(第2木曜日)は「世界腎臓デー」です!**

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。

腎臓は、背中側の腰の上に左右1個ずつあり、握りこぶし大の大きさです。腎臓の役割は血液をろ過し、体に不要なものを尿として排出するだけでなく、血液や強い骨をつくったり、血圧や水分量を調節することを助ける働きをします。

CKDとは、以下の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たんぱく尿が出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。

慢性腎臓病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。早く見つけて早く治療すれば、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)



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。

**先着100名限定 知らないと後悔する! リフォーム業者選びの「虎の巻」を 無料進呈**

リフォーム成功の秘訣はたった一つ。それは「業者選び」です。業者選びに成功すればリフォームは必ず成功します。そこで役立ててほしいのが、リフォーム業者選びの専門機関「優良工事店ネットワーク」が無料で配布している「青本」「赤本」(右写真)です。冊子には、「信頼できる業者の見極め方」や「工事費用の節約術」「手抜き工事防止法」など、役立つ情報が満載です。今回、先着100名にプレゼント。

電話や訪問による営業は一切ないので、お気軽にご請求を。 ※建築・不動産関係者の請求不可。個人情報資料は資料発送のみに使用。

※1 インターネット調査、2020年2月13日～14日、「リフォーム会社紹介サイト」を対象としたイメージ調査。

最新保存版 非売品 送料無料

累計89万部

第1位 信頼できるリフォームの匠に出逢える

TEL ☎0120-146-064

FAX ☎0120-146-067 (24時間受付)

ハガキ 優良工事店ネットワーク 青本赤本係宛 〒810-0001 福岡県福岡市中央区天神4-1-17 2F

優良工事店ネットワーク 検索

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。