

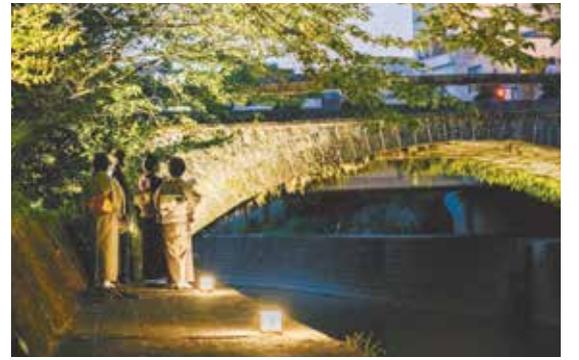


- 4 市公式LINEのメニューが変更 ほか
- 5 LPガスを利用されている方へ支援金給付 ほか
- 6 熊本都市圏パーソントリップ調査 ほか
- 7~12 お知らせ掲示板
- 13 イベント
- 14~16 施設の催し・公民館講座情報
- 17~19 区のページ(中央・東・西・南・北)
- 20 動植物園だより・熊本城かわら版 ほか



自分の足でサルク(散策する)からこそ
見えてくるまちの魅力や楽しみ方を、
「にぎわいのあるまちづくり」に
尽力している方々がナビゲートします。

まちなかをサルク



サステナブルな方法で
サルンを探して
クルッとめぐろう!



今後のスケジュール

- 10月
 - 辛島公園北側道路の歩行者空間化に向けた実証実験(10/1~令和6年3/31予定)
 - バス・電車無料の日 第1弾(10/7)
 - くま博2023(10/7~11/5)
 - 銀座通りの道路空間活用イベント(10/11~10/23)
 - 市民会館前の道路空間活用プロジェクト(10/28~11/4)
 - くまもと花博2023(10/28~11/26)
 - グリーンスローモビリティの実証実験(10月以降実施予定)
- 11月
 - バス・電車無料の日 第2弾(12/23)



市の人口 総数 737,174(+125) 世帯数 337,670(+264) 男性 348,491(+79) 女性 388,683(+46)

熊本市 電話096-328-2111(代表) 〒860-8601 熊本市中央区手取本町1番1号

令和5年(2023年)8月1日現在()内は前月比

発行/広報課 電話096-328-2043 ファクス 096-324-1713 E-mail kouhou@city.kumamoto.lg.jp

市政だよりを
スマホでも!



サルクのが楽しい 居心地の良いまちなかへ進行中!

ここがすごいぞ! くまもとの「まちなか」

熊本市の魅力といえば、まちの中心に熊本城があり、城下町ならではの風情ある景色や文化が今なおイキイキと息づいていることです。車が普及する以前の町割りも残っているため「渋滞しやすい」という側面もありますが、シェアサイクルや自分の足で散策するのにこれ以上魅力的なまちなかはありません。

世界的な都市デザインコンサルタントであるヤン・ゲールは自著「人間の街」のなかで、「滞留できる広場は、通過だけの場合と比べ30倍の活動を生む」と書いています。滞留、つまり立ち止まることで周りをよく見わたすことができるようになり、日常のなかに潜在しているときめきにも気がつけるのではないのでしょうか。サルクからこそ気がつける、思わず歩みを止めたくなくなるような出会いを探しに出かけてみませんか。



教えてくれたのは
熊本市エリアマネージメントアドバイザー
やました ゆうこ
山下 裕子さん
「全国まちなか広場研究会」理事であり、「広場ニスト」の肩書きを持つ。人が集う魅力的なまちづくりについて本市のアドバイザーを務める。

Event くま博2023

- 10月7日(土)～11月5日(日)
- 場所/アミュひろば・花畑広場

関連記事はP20参照



詳しくは
コチラ



(観光政策課 ☎096-328-2393)

アミュプラザ・アミュひろば

アミュひろばで毎週末開催されているイベントをいつも楽しみにしています。アミュプラザ3階の「おおやねテラス」にはブランコなどの遊具があり、子どもたちに大人気です。(30代・中央区在住)

新町

古い町屋や建物をリノベーションしたレストランや書店があり、人気の散策スポット。(30代・中央区在住)

唐人町通り

おしゃれなお店や古い建物が立ち並び、趣のある唐人町通りは、かつての熊本の商業の中心地なんだとか。(30代・東区在住)

白川チャリンボみち

熊本駅から桜町までの移動は、白川チャリンボみちをチャリチャリで走るのがオススメ!早いうえ、気持ちいい〜!(20代・西区在住)

河原町織維問屋街

昭和レトロな裏路地に、カフェやギャラリーが立ち並びます。ノスタルジックな雰囲気になりたいならココ!(40代・西区在住)

歩いて楽しめるまちを、さらに良くするためのチャレンジが始まります!

人中心の快適な都市空間の整備

広場の整備や歩道拡幅などにより、安全で快適に回遊・滞在できる空間を整備します。

① 辛島公園北側道路の歩行者空間化に向けた実証実験

●期間/10月1日(日)～令和6年3月31日(日)(予定)

花畑広場の一体的な利活用によるさらなるにぎわいの創出を図るため、辛島公園北側道路の歩行者空間化(広場化)を目指して、上記期間で実証実験を実施します。期間中、車両は通行できませんので、近隣施設に車両でアクセスされる方は、右図矢印のルートにて進入していただきますようお願いいたします。

お問い合わせは☎096-328-2547(実証実験専用ダイヤル)まで。

② 市民会館前の道路空間利活用プロジェクト

●期間/10月28日(土)～11月4日(土)

熊本城を眺めながら休める憩いの場所、マルシェやこどもの遊び場などを設置し、さまざまな人が楽しめる空間を創出します。(期間中は、車線を4車線から2車線に減少します。)



② 10月28日(土)～11月4日(土)の期間、車線を4車線から2車線に減少します。

① 10月1日(日)～令和6年3月31日(日)(予定)の期間、歩行者専用道路になります。

(市街地整備課 ☎096-328-2537)

詳しくは
コチラ



本市ではいろいろな角度から「歩いて楽しめるまちづくり」に取り組んでいます。
この秋からスタートするさまざまな取り組みとともに、まちなかの魅力をご紹介します。

博物館・二の丸広場
博物館で展示物やプラネタリウムを楽しみ、二の丸広場でお城を眺めながらのんびり過ごすのが、我が家のおでかけコースです♪
(30代・東区在住)

長堀通り
市役所前の坪井川沿いのお城を見ると、「熊本に生まれて良かったな～」と感じます。
(50代・北区在住)

上乃裏通り
おしゃれでおいしい飲食店が立ち並び、早い時間から乾杯したい時におすすめ。
(20代・南区在住)

並木坂
いろんなジャンルのお店が並び通り。ここでしか手に入らない商品も多く、ウィンドーショッピングだけでも楽しいです。
(20代・北区在住)

白川公園
緑が多くなったりできます。春は桜がきれい、花見の穴場スポット。
(60代・中央区在住)

国土交通省が推奨する「歩行者利便増進道路(ほこみち)」制度を利用したりして、歩行者が快適に滞在・回遊できる道路空間づくりを進めています。例えば栄通りは歩道と車道の段差が少なくなり、車椅子の私も安心して通れるようになりました。

下通二番街振興組合理事長
ながえ こうじ
長江 浩史さん

明午橋と大甲橋の間の白川左岸にある「緑の区間」は、白川が大好きな市民によって定期的に草刈りが行われキレイに保たれています。犬の散歩やジョギングにおすすめですよ。

熊本市のまちづくり会社「Shirakawa Banks」代表
ジェイソン・モーガンさん

熊本城を望むベストスポットにある花畑広場は、県外の友人も驚く解放感と洗練度。定期的にイベントが開催されているので、フラリと立ち寄って楽しい時間を過ごせます。

シンガーソングライター
かえつ み
嘉悦 なつ美さん

くまもとの中心市街地は徒歩で全てをまかなえるコンパクトさが魅力。この良さをより進化させるために、「訪れる」「働く」に加えて「住む」という用途が複合するまちづくりを進めていきたいです。

熊本城前地区まちづくり協議会 事務局長
にしじま こういち
西嶋 公一さん

市現代美術館
ゆっくり本を読んだり、ワークショップを楽しめます。待ち合わせまでの時間をつぶす場所としてもおすすめです。
(20代・中央区在住)

花畑広場の芝生空間
平日のランチは、花畑広場のベンチでお弁当を食べることがマイブーム。ひととき、仕事のことを忘れてゆったりできます。たまにアコーディオンを演奏している人に遭遇することも。
(30代・益城町在住)

下通周辺
夜にこのあたりを歩くと、まちを楽しんでいる人たちにつられてワクワクしてきます。この感覚を覚えるのは私だけではないはず！
(30代・合志市在住)

白川沿い
自転車はもちろん、歩行者も歩きやすく、緑が気持ちいいです。白川夜市の日はいつも友達と集まる日になっています。
(10代・中央区在住)

Event くまもと花博2023
●10月28日(土)～11月26日(日)
辛島公園やアーケード内 詳しくは
など、まちなかが花と緑で コチラ
彩られます。 
(花とみどり協働課
☎096-328-2352)

上質な景観・にぎわいの創出

魅力的な景観資源の発掘、公共空間の利活用を促し、にぎわいをもたらします。

③銀座通りの道路空間利活用イベント

●期間/10月11日(水)～23日(月)



商店街が主体となり、「銀座通りストリートテラス」を企画。歩道にカウンター等の休憩スポットや、ちょっとした出店ブースを設置します。

④唐人町みちづくりプロジェクト

●現在進行中



歴史的建造物が多く立ち並ぶ唐人町通りを中心に、人々の憩いや交流が生まれる空間づくりに取り組んでいます。

詳しくはコチラ



(市街地整備課 ☎096-328-2537) (都市デザイン課 ☎096-328-2508)

多様な移動手段の提供

新たなモビリティ導入や公共交通利用促進等により、誰もが訪れやすく移動しやすいまちなかにします。

⑤バス・電車無料の日

●第1弾 10月7日(土) ●第2弾 12月23日(土)

市内を一部でも通過するバス・市電・電鉄電車などを無料化します。詳しくは

(交通企画課 ☎096-328-2510)



⑥グリーンスローモビリティの実証実験

●10月以降実施予定

低速の小型電動車を中心市街地で運行。まちなかの回遊性を高めます。



(移動円滑推進課 ☎096-328-2522)

市公式LINEのメニューが変更になりました！

9月から基本メニューに窓口混雑状況、電子申請（公共施設の予約、住民票等の一部証明書発行）を追加。防災・災害タブを新設。ますます便利になりました！

～防災・災害タブについて～

ポイント

- ①災害時にリアルタイムで緊急情報を確認できる
- ②メールでしか受け取れなかった「熊本市災害情報」をLINEで受信できる
 ④災害・消防情報受信設定をタップ
 ※基本メニューの受信設定とは別に設定が必要です。

友だち登録は
こちらから



詳しくは、
市ホームページへ



(問い合わせ先)

- ・広報課 ☎096-328-2043 (市公式LINEに関すること)
- ・情報指令課 ☎096-363-7137 (災害・消防情報に関すること)

第15回くまもと「水」検定を受験してみませんか？

この検定は、世界に誇る地下水都市熊本の“水”についてのご当地検定です。
 “熊本の水は何がすごい？” “熊本の水の名所ってどこ？”
 “熊本の水にまつわる歴史にはどんなことがあるの？”
 などなど、さまざまな熊本の水に関する疑問や知られざる魅力、課題などを、
 この検定に参加して楽しく学んでみませんか。

	3級	2級	1級
申込締切	～10月31日(火)		
試験日時	～10月31日(火)	12月3日(日) 午前10時半～(予定)	12月3日(日) 午後1時半～(予定)
合格基準	70点以上		80点以上
受験方法	Webおよび郵送	会場受験	
試験会場	—	熊本学園大学 (中央区大江2丁目5-1)	
受験料	無料		



詳しくは、市ホームページへ

知らなかった熊本の地下水のことを
楽しく知ることができました！皆さん
もぜひ受験してみてください！



(水保全課 ☎096-328-2436)

「もったいない！スタンプラリー」に参加しよう！

10月1日(日)～31日(火)

※スタンプ配布期間

10月は「食品ロス削減月間」です！これにあわせて「もったいない！スタンプラリー」を開催します♪

食品ロスの削減に取り組む市内の飲食店(「もったいない！食べ残しゼロ運動」協力店のうち対象の飲食店)に来店して、来店スタンプを2つ集めよう！集めて応募した人の中から、抽選で50人に対象の飲食店で使える1,000円分のクーポンをプレゼントします。

参加方法

- ①キャンペーン公式LINEアカウントを友だち登録
- ②対象の飲食店に来店し来店スタンプを入手
- ③スタンプを2つ入手して特典へ応募
 イベントの詳細や対象の飲食店については、市ホームページに掲載中♪



市ホームページ



友だち登録は
こちらから↑

友だち登録して、
食品ロス削減を
始めよう！



(事業ごみ対策課 ☎096-328-2362)

LPガス(プロパンガス)を利用されている生活者・事業者の方へ支援金を給付します!!

エネルギー等の価格高騰の影響に対する支援として、LPガスを利用している契約者を対象に支援金を給付します。



オンライン申請はこちらから！



実施主体：一般社団法人 熊本県LPガス協会

- 申請期間** 令和5年12月8日(金)まで【郵送の場合は当日消印有効】
- 対象者** LPガスを使用している契約者(事業者含む)
※所得制限はありません。
- 支援金額** 一律 6,000円(給付は1契約につき1回限り)
- 必要書類** ●LPガス契約確認書類 ※以下のいずれか。
・検針票(直近1か月のもの)
・LPガス供給証明書(契約しているLPガス事業者にご相談ください。)
●振込先の通帳など

- 申請方法** ①オンライン: 左記QRコードから申請してください
②郵送: 申請書と必要書類を郵送してください

給付が早く簡単なオンライン申請がオススメです!

〒860-8691 熊本市中央郵便局私書箱20号
熊本県LPガス支援金事務局
※郵送に係る費用はご負担ください。

【お問い合わせ】☎096-300-0734(熊本県LPガス支援金コールセンター)
平日:午前9時~午後5時
ホームページ <https://kumamoto.lpg-shienkin.jp/>
※よくある質問の内容確認や申請書のダウンロードができます。



毎年10月20日は、世界骨粗しょう症デーです

骨粗しょう症とは、骨の強さが低下して、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症になると、重い物を持った時、転んだりちょっとしたはずみで骨折することがあります。

骨粗しょう症は、女性ホルモンの影響が大きいので、閉経後に骨密度が減少し、60代女性の約5人に1人が骨粗しょう症ともいわれています。骨の量は20代がピークとなり、その後減少していきますので、若い時からの生活習慣を見直すことが大切です。



骨粗しょう症・骨折の予防方法

- 1 バランスの取れた食事
- 2 カルシウム、ビタミンDの摂取
- 3 運動
- 4 転倒予防
- 5 適度な日光浴(日焼け止めの塗り過ぎは注意)
- 6 禁煙・節酒

早期発見・早期治療

- 1 骨折リスク評価ツール「FRAX®」
骨粗しょう症による骨折が今後10年のうちに発生する確率を計算する「FRAX®」を活用しましょう。(無料)
- 2 骨密度検査
医療機関での骨密度検査を受けましょう。



骨粗しょう症についてや管理栄養士考案の「カルシウムを多く含むおすすめレシピ」を市ホームページで紹介しています。ぜひご活用ください。

(健康づくり推進課 ☎096-328-2145)



市長とドンドン語ろう! 農水産業版

開催日: 令和5年7月10日(月)
午後1時半~2時40分
会場: 熊本市役所 本庁舎5階庁議室

漁業経営の現状や課題などをテーマに、漁業者の皆さんと意見交換を行いました。

年々、ノリの生産量が減少しており、それに歯止めをかけることが重要と考えている。対策の一つとして、海水における栄養塩低下の改善のため、ノリの生育に必要な窒素等の栄養素が残るような下水処理を行い、放流してもらいたい。

本市では、下水処理施設の処理水に含まれる窒素の量をコントロールしており、ノリの養殖時期には、より多くの窒素が有明海に供給されるよう運転管理を実施しております。引き続き、排水基準を守りつつ、ノリ養殖業にも効果的な取り組みを検討してまいります。

ノリ養殖業を次世代へ継承するため、SNS等を活用した若い世代への情報発信にも力を入れてほしい。

生産者が質の高いおいしいノリを生産することができた喜びや達成感を広く発信することは、若い世代が水産業に興味を持つきっかけになると考えます。今後、養殖現場の取材動画を発信する等、若い世代へ水産業の魅力を伝える手法を検討してまいります。

漁港の浚渫^{しゅんせつ}※土砂の受入地が近隣にないため、処分コスト(単価)が上がり、その結果、浚渫量が減少している。熊本市にも土砂受入地の確保をお願いしたい。
※浚渫…漁船の安全な航行を確保するため、漁港内(泊地・航路)に堆積した土砂を掘り、取り除くこと。

土砂受入地の確保については、現在、県や近隣自治体と連携し、広域的な取り組みを進めており、宇土市において整備に着手しております。今後、本市における土砂の受入可能な候補地の選定・整備も進めてまいります。

※内容は開催日時点のものです。



熊本都市圏パーソントリップ調査にご協力ください

調査結果は将来のまちづくりに活用します！

実施期間
令和5年
10月»**11月**

パーソントリップ調査とは、どのような人が・どこに・何の目的で移動したか等を調べるアンケート調査です。

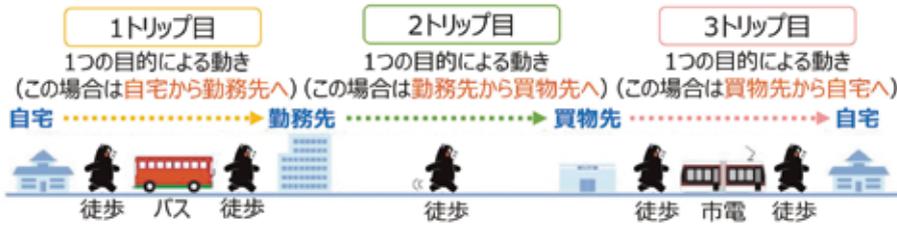
10月から11月にかけて、熊本県と熊本市が合同でパーソントリップ調査(交通実態調査)を実施します。

人がどのような目的・手段で移動したかを調査することで、現在の交通実態を把握し、将来のまちづくりや交通計画に活用します。

調査対象となった世帯には調査票が郵送されますので、本調査へのご協力をお願いします。本市では約34,000世帯に調査票が届く予定です。



1日の動き 会社員の例(3トリップ)



問い合わせ先

熊本都市圏総合交通計画協議会 調査実施本部
☎0120-055-096 (午前9時～午後6時、日・祝日を除く)

調査主体

熊本県 都市計画課 ☎096-333-2524
熊本市 都市政策課 ☎096-328-2502

人事行政の運営等の状況

市職員の給与は、市人事委員会が市内民間企業の従業員の給与を調査した上で行う勧告に基づき、市議会の決定を経て定められています。また、市長、議員の報酬などは、市内の公共的団体の代表者などによる特別職報酬等審議会の答申に基づき、市議会の決定を経て定められています。令和4年度の人件費は857億9,269万円で、市歳出総額4,031億7,519万円における人件費の割合は21.3%でした。

(1) 職員(一般行政職)の平均年齢および平均給料月額(令和4年4月1日現在)

平均年齢	平均給料月額
41.8歳	320,600円

(2) 職員(一般行政職)の初任給の状況(令和4年4月1日現在)

区分	熊本市
大学卒	190,500円
高校卒	155,300円

(3) 職員(一般行政職)の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(令和4年4月1日現在)

経験年数	10年	20年	30年
大学卒	265,236円	359,260円	402,341円
高校卒	219,600円	307,609円	372,723円

(4) 職員(一般行政職)の級別職員数の状況(令和4年4月1日現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	8級	計
標準的な職務	主事 技師	経験主事 経験技師	主任主事 主任技師	主査	主幹	課長	部長	局長	
職員数	293人	352人	770人	849人	507人	223人	82人	23人	3,099人
構成比	9.5%	11.4%	24.8%	27.4%	16.4%	7.2%	2.6%	0.7%	100%

(5) 職員手当の状況(令和4年4月1日現在)

区分	内容	
扶養手当	○配偶者は6,500円、子は10,000円、父母等は6,500円(配偶者・父母等:7級職員3,500円、8級職員支給なし) ○16歳から22歳までの間にある子1人につき5,000円加算	
通勤手当	○電車・バス等を利用する場合 55,000円を限度に支給 ○自動車などを利用する場合 使用距離に応じて3,300円～23,000円を支給	
住居手当	家賃の額に応じて27,000円を限度に支給	
期末・勤勉手当(令和4年度)	期末手当	勤勉手当
	計	計
	2.40月分(1.35月分)	2.00月分(0.95月分)
退職手当	自己都合	応募認定・定年
	最高限度額	最高限度額
	47.71月分	47.71月分

※期末・勤勉手当の()内は、再任用職員に係る支給割合です。

(6) 定員の状況(部門別職員の状況、各年4月1日現在)

部門	職員数		対前年増減数
	令和3年	令和4年	
一般行政部門	3,517人	3,556人	39人
特別行政部門	5,412人	5,432人	20人
公営企業等会計部門	1,323人	1,333人	10人
合計	10,252人	10,321人	69人

(7) 特別職の報酬等の状況(令和4年度)

区分	市長	副市長	議長	副議長	議員
報酬等月額	1,190,000円	947,000円	820,000円	746,000円	676,000円
期末手当	計 3.30月分				

(8) 懲戒処分(令和4年度)

	戒告	減給	停職	免職	計
人数	14人	6人	5人	5人	30人

※懲戒処分とは、職員の一定の義務違反に対して、その責任を追及して行う不利益処分です。

※詳しくは、市ホームページへ。(労務厚生課 ☎096-328-2960・人事課 ☎096-328-2149)

資源物等の持ち去り対策にご協力ください！

資源物等の持ち去りを防ぐ環境づくりを進めるために、「持ち去り禁止意思表示袋」の使用希望者を募集します。(個人向けの配布になります。)

場所 ご協力いただける方は各区役所総務企画課または、事業ごみ対策課まで受け取りに来てください。

申し込み 10月2日～11月30日
※使用希望者が多数の場合は、希望に添えない場合もありますのでご了承ください。



詳しくは、市ホームページへ

(事業ごみ対策課 ☎096-328-2362)

お知らせ掲示板

くらし

10月は市県民税第3期の納期です

市税の納付には、便利な口座振替・自動払込みをご利用ください。希望する方はお近くの金融機関、郵便局またはインターネットでお申し込みください。詳しくは、市ホームページへ。

また、納付書に「地方税統一QRコード」があれば、全国の地方税統一QRコード対応金融機関や地方税お支払サイト、スマホ決済アプリ等で市税の納付ができます。利用方法等については地方税お支払サイトをご確認ください。

【市ホームページ】 【地方税お支払サイト】



(納税課 ☎328-2204)

秋の感謝祭 フリーマーケット 出展者募集

無料

☎11月19日(日)午前10時～午後3時 場 西部交流センター ☎11月12日(日)午後3時からの事前説明会に参加できる方 ☎35組(抽選) ☎10月5日午前9時～31日までに西部交流センターへ

(西部交流センター ☎273-6996)

10月1日は浄化槽の日です

浄化槽の日とは浄化槽法が昭和60年10月1日に施行されたのを記念し、浄化槽の普及促進などを周知することで、公共用水域の水質保全等を目的に設けられました。家庭の生活排水が適切に処理されているか見直してみましょう。

(浄化対策課 ☎328-2366)

市立総合ビジネス専門学校、令和6年度生徒募集!

今年度より、起業家教育を柱として、情報、会計、観光などのさまざまなカリキュラムを横断的に学習する「キャリア創造学科」を開設しました。生まれ変わった総合ビジネス専門学校の「キャリア創造学科」で未来のビジネスに必要な知識や技術を学びませんか。

【入試の形態】市立高校推薦・指定校推薦・公募推薦(校長推薦と学生推薦)、一般入試(高校生等と社会人)

【試験日】第1回目:10月7日(土)、第2回目:10月28日(土)、第3回目:11月18日(土) ※試験は8回実施する予定ですが、募集定員を満了し次第終了いたします。

【出願受付期間】第1回目:10月1日(日)～4日(水)、第2回目:10月20日(金)～25日(水)、第3回目:11月10日(金)～15日(水) ※出願に伴う提出書類は入試の形態によって異なります。募集要項をご確認ください。

詳しくは、学校ウェブサイトをご覧ください。

ウェブサイト



Instagram



(市立総合ビジネス専門学校 ☎352-1768)

「結婚チャレンジ補助金」助成団体募集!

地域の団体や企業が婚活セミナーやイベントを開催する費用を、審査の上補助します。

【補助額】1イベントごとに10万円上限で、事業の実施に必要な経費 ☎令和5年4月1日～令和6年3月31日までに実施する事業 ※すでに実施した事業も補助の対象。☎10月20日(金)

対象となる団体の要件や、申し込みなど詳しくは、市結婚・子育て応援サイトへ。

～結婚応援団体募集中!～

独身者に対し、出会いの機会づくりのためのイベント・セミナーを開催している、または飲食店、宿泊施設、事業所等において出会いの場所を提供しているなどの団体を募集しています。

詳しくは、市結婚・子育て応援サイトへ。

(こども政策課 ☎328-2156)

熊本城マラソン2024 道沿応援団体募集!

☎来年2月18日(日) 場 マラソンコース沿道などのイベント会場 ☎熊本城マラソン当日にランナーを応援する団体を募集。ランナーにパフォーマンスでエールを送りませんか? ☎楽器演奏、合唱、ダンス、チアリーダー、郷土芸能など ☎☎10月31日(火)(消印有効)までに郵送(〒860-0806 中央区花畑町9-1 市役所別館自転車駐輪場8階)またはメール(eventsuishin@city.kumamoto.lg.jp)で熊本城マラソン実行委員会事務局(☎328-2373)へ ※申込書は下記ホームページからダウンロードできます。

詳しくは、熊本城マラソンホームページ(https://kumamotojyo-marathon.jp/)へ。

(イベント推進課 ☎328-2948)

統計調査協力をお願い

熊本市、熊本県では、国からの委託を受け、統計調査を実施しています。結果は、暮らしをよくするための施策や取り組みに反映されます。

本年度は、10月1日を基準日とし、住宅・土地統計調査(みんなのおうち調査)を実施します。

調査員が伺いましたら、調査票の提出にご協力ください。なお、収集した個人情報・企業情報は厳重に保護され、統計以外に使用されることはありません。

※統計調査を装った不審な訪問者、電話、メール、ウェブサイトにご注意ください。不審に思った際は、回答せず速やかに熊本市、熊本県にお尋ねください。

※金銭の要求、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号の聴取はありません。

※調査員は「調査員証」を携帯しています。

(データ戦略課 ☎328-2380)

【住宅・土地統計調査について】



【熊本県からの統計調査協力をお願い】



令和6・7年度物品競争入札・見積参加資格申請受付(定期)

☎10月1日(日)～31日(火)に郵送(簡易書留等・必着)で〒860-8601契約政策課物品契約班へ ☎契約政策課(☎328-2137)

また、上下水道局(☎381-4061)、交通局(☎361-5211)でも別途申請受付を行っていますので各局にお問い合わせください。

※申請書は、市および各局ホームページからダウンロードできます。なお、旧様式の申請書での提出は認めませんのでご注意ください。

(契約政策課 ☎328-2137)

ハンセン病について学びませんか!

☎11月9日(木)午前9時～午後5時20分 ※「桜の馬場 城彩苑」駐車場(駐輪場横)集合・解散。場 菊地恵楓園歴史資料館等 ☎ハンセン病現地視察研修(バスツアー)。資料館やゆかりの地を訪れ、専門家の話を聞く ☎40人程度(先着順)(うち車いす利用は2人まで) ☎1,000円程度(昼食代実費)

☎10月5日(木)からファクス(324-2105)またはメール(jinken@city.kumamoto.lg.jp)で人権政策課へ

※周辺を散策します。歩きやすい服装・靴でお越しください。車いす対応バスを用意しています。

(人権政策課 ☎328-2333)

公的年金等を受給している方で65歳になられた方へ

公的年金等を受給している方で、令和4年4月2日～令和5年4月1日の間に満65歳になった方(昭和32年4月3日～昭和33年4月2日生まれの方)は、10月から市・県民税の納付方法が変わります。これまでの普通徴収(納付書または口座振替による納付)から、公的年金からの特別徴収(天引き)へ変更になります。

■対象となる方【令和5年4月1日現在】

- ・公的年金を年間18万円以上受給している方で市・県民税が課税となる方
- ・公的年金から、所得税・介護保険料・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料を差し引かれた残額が、市・県民税額よりも多い方

※収入や控除の状況により、公的年金からの特別徴収の対象にならない場合があります。

※公的年金等の収入以外に、給与などの所得がある場合、その所得にかかる税額は、給与からの特別徴収または普通徴収になります。

※年金保険者からの年金振込通知書に記載されている「個人住民税」と「市・県民税」は、同じ税金です。

(市民税課 ☎328-2183)

10月は「明るい選挙推進強調月間」

選挙制度を正しく理解し、身近な問題をはじめとして政治や選挙に関心を持ち、代表者にふさわしい人を選ぶための正しい目をもちましょう。

■次のような行為は、罰則で禁止されています。

政治家や政治家の関係団体・後援団体の寄附、政治家に対する寄附の勧誘・要求、政治家の時候のあいさつ状送付、政治家や後援団体のあいさつを目的とする有料広告の掲載

【寄附の例】病気見舞い、地域の運動会などへの飲食物の差し入れ、お祭りへの寄附や差し入れ、入学祝・卒業祝・お中元やお歳暮、本人が出席しない場合の結婚祝いや葬式の香典、葬式の花輪・供花、落成式・開店式の花輪、町内自治会の催物への寸志や飲食物の差し入れ

(選挙管理委員会事務局 ☎328-2771)

水辺写真展作品募集

☎市内各所の水辺を撮影した写真を募集。優秀作品には当館より通知

【テーマ】水辺の風景写真【展示場所】水の科学館(来年2月29日(木)まで館内掲示) ☎10月1日(日)～11月30日(木)までに、住所、氏名、電話番号、撮影場所を書いて郵送または持参で、〒861-8064 北区八景水谷1丁目11-1水の科学館へ ※カラープリント2L～A4サイズにプリントしたもので修正加工・合成作品は不可。未発表のオリジナル作品に限る。一人3作品まで。

【表彰式】来年1月8日(祝)(予定)

(水の科学館 ☎346-1100)

監査結果などを公表しています

場 情報公開窓口(市庁舎地下1階)、市立図書館・分館、くまもと森都心プラザ図書館、公民館図書室、市ホームページ ☎令和5年度一般会計・特別会計定期監査(工事)報告書、令和4年度一般会計・特別会計歳入歳出決算及び基金運用状況審査意見書、令和4年度公営企業会計決算審査意見書、令和4年度決算に基づく健全化判断比率等審査意見書、令和4年度内部統制評価報告書に係る審査意見書

※監査報告書とは、事務や工事のやり方が適正で合理的であったかなどについて、監査委員が調査した結果をまとめたものです。

※審査意見書とは、決算書等の計数の正確性を検証し各比率等が正しく算定されているか、評価報告書における評価が適切に実施されているかなどを審査し監査委員の意見を付したものです。

(監査事務局 ☎328-2763)

くらしの中の人権 118

難病に対する理解を

難病とは、発病の仕組みが明らかでなく、治療方法が確立していない希少な病気で、かかったことで長期にわたり療養を必要とするものをいいます。

難病は、種類も多くさまざまな特性、個人差があるため、一見して病気と分かる場合もあれば、外見上あまり変化がない場合もあります。そのため、病気に対する無理解や偏見から、心ない言葉をかけられるなどの差別を受けることがあります。

病気のことを正しく理解し、差別や偏見をなくしましょう。

この機会に難病について理解を深めてみませんか。

熊本県難病相談・支援センター

地域で生活する難病患者やその家族の療養生活における相談や支援に取り組んでいます。

■各種相談支援 ■就労相談
■講演会、研修会、交流会の開催 ■難病啓発活動

ホームページ <https://kumamotonanbyou-center.org>

(人権政策課 ☎328-2333)

市営墓地を貸し付けます

【募集する墓地名】桃尾墓園(東区戸島町)
【募集数・使用料】

種別	募集数	永代使用料
芝生墓地	150程度	60万円

【用】市内に住む、許可日から3年以内に墓碑建立できる方 **【申】** 来年3月31日までに健康福祉政策課、区役所福祉課、総合出張所へ(土・日、祝日除く午前8時半～午後5時15分)

※募集要項は上記申し込み場所、秋津・東部・花園・飽田・南部・北部まちづくりセンター、大江交流室、墓地管理事務所で配布。
(健康福祉政策課 ☎328-2340)

税務署での来署によるご相談はご予約を

国税について来署による相談を希望する場合や、相談内容により電話での回答が困難な場合には、事前に相談日時等を電話で予約の上、所轄の税務署で相談が可能です。予約の際には、氏名・住所・相談内容等をお伝えください。

【用】熊本西税務署(☎355-1181)、熊本東税務署(☎369-5566) ※自動音声案内。
(市民税課 ☎328-2183)

消費者トラブル注意報！

【事例：注文した覚えのない商品が送り付けられた！】

突然通販商品が自宅に届いた。外装を開けると、錠剤の入った小瓶と請求書が同封されていた。身に覚えがないため業者の連絡先に問い合わせているが、自動音声メッセージが流れるだけである。どうしたら良いだろうか。

→トラブル防止のポイント

- ・商品の受け取り拒否をしましょう！
相談者からは注文していないので、契約は成立していません。注文していない旨を配送業者に伝え、受け取り拒否をしましょう。その際、発送人の会社名や住所、電話番号をメモしましょう。
- ・商品を開封や処分してもお金を支払う必要はありません。
消費者トラブルで困ったら、1人で悩まず、まずは消費者センターにご相談ください。



リサイクル雑誌・図書配布 無料

【用】10月28日(土)、29日(日)午前9時半～午後5時 **【場】**市立図書館2階 ※1人10冊まで。
(市立図書館 ☎363-4522)

危険なブロック塀等の撤去費用を最大20万円補助します

【用】次の①～③のすべてに該当するもの

- ①避難に必要な道路等に面しているブロック塀等
- ②本市が実施する調査において、次の(ア)、(イ)のいずれかに該当するもの
(ア)道路等からの高さが220cm以上のもの
(イ)ブロック塀等が5度以上傾いており、道路等からの高さが80cm以上のもの
- ③ブロック塀等自体の高さが60cm以上のもの

【費】次の①、②のいずれか低い額で最大20万円

- ①ブロック塀等撤去工事の見積金額の3分の2(消費税除く)
- ②ブロック塀等を撤去する面積(m²)に1万5千円をかけた額の3分の2

【定】60件程度(先着順) **【申】**12月28日(木)(当日消印有効)までに、申請書と必要書類を原則郵送で〒860-8601住宅政策課へ

詳しくは、市ホームページまたは住宅政策課へ。
(住宅政策課 住宅支援班 ☎328-2449)



出典：一般財団法人消防防災科学センター「災害写真データベース」

マンション管理士派遣のご案内 無料

マンション管理組合からの相談等に対応するためマンション管理士を管理組合へ派遣します。(1組合当たり年度内3回まで)

■相談コース(1回2時間)

- (相談例)
- ・ペット問題や滞納への対応方法
 - ・臨時総会の進め方や開き方
 - ・管理組合の適正な運営の仕方について

■講座コース(1回2時間)

- (講座例)
- ・大規模修繕工事の進め方やポイントについて
 - ・管理規約の見直しについて
- 詳しくは、市ホームページへ。



(住宅政策課マンション管理支援班 ☎328-2989)

ご遺族サポートサービスのご案内

亡くなられた方に関する必要な手続きなどを案内する「ご遺族サポートサービス」を各区役所で行っています。手続きについては、故人の状況によりさまざまです。期限があるものもあり、ご遺族にとって大きな負担となることもあります。どうぞご利用ください。

【受付時間】(窓口)午前9時～正午(平日) ※予約制になります。

【予約・問い合わせ】区民課(ご遺族サポートサービス) ※平日 午前9時～午後4時。

- 中央区役所区民課 ☎328-2251
 - 東区役所区民課 ☎367-9133
 - 西区役所区民課 ☎329-1199
 - 南区役所区民課 ☎357-4122
 - 北区役所区民課 ☎272-6922
- (地域政策課 ☎328-2031)

ふぐの素人調理は危険です

ふぐ毒による食中毒は全国で毎年のようにおきています。ふぐの処理には専門的な知識や技術が必要で、素人調理はとても危険です。絶対にやめましょう。(市政だよりスマホ版にも詳しく掲載しています。)

(食品保健課 ☎364-3188)



消防活動の支障となる駐車はやめましょう

消火活動では、多くの場合、道路や歩道に設置している消火栓や防火水槽から水を補給します。そのため、付近に車両が駐車されていると、水の補給ができなくなり、消火活動に支障をきたすことから、法律(道路交通法)で禁止されています。絶対に駐車しないでください。

また、違法駐車は消防車や救急車の到着を遅らせ、被害拡大や人命損失にもなりかねません。一刻を争う消防活動にご協力をお願いします。

(消防局警防課 ☎363-7174)



消費生活地域見守りサポーター養成講座 受講生募集 無料

【用】11月29日(水)午前10時～午後4時半 **【場】**中央公民館6階会議室 **【用】**消費者問題に関する基礎知識や見守り活動について学ぶ

- 消費者保護に関する法律・契約の基礎知識
- 消費者詐欺の手口と警察の取り組み
- 高齢者の消費者被害の実情と効果的な支援方法
- 消費者トラブル相談事例

※全ての受講が必要です。

【師】弁護士、熊本県警察、消費生活相談員 **【用】**市内に住む方 **【定】**80人(先着順)

【申】10月18日～11月15日までに電話(☎334-1500)またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ

(消費者センター ☎353-5757)



避難施設を適正に維持管理しましょう！

火災の際に避難経路となる通路や階段等に物を置くと、避難の障害となり、逃げ遅れが生じるおそれがあります。

また、火や煙の拡大を防ぐ役割をもつ防火戸や防火シャッターの近くに物を置くと、開閉の障害となり火災を拡大させる要因となります。

火災は、いつ、どこで起きるかわかりません。日頃から、避難施設の適正な維持管理をお願いします。

■維持管理のポイント

階段、廊下、避難経路上の扉の近く、防火戸、防火シャッターなどに荷物やゴミを置かない。

(消防局指導課 ☎363-2249)

郵便局でマイナンバーカードの電子証明書更新などの手続きができます！

【用】10月1日から。平日午前9時～午後5時 ※休日：土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日) **【場】**熊本中央郵便局(中央区新町2丁目1-1)、熊本東郵便局(東区錦ヶ丘1-10) **【用】**①電子証明書の新規発行および更新②署名用電子証明書暗証番号の初期化(6桁以上)③その他暗証番号の初期化(4桁) **【用】**①の場合、マイナンバーカード/②③の場合、マイナカードと本人確認書類1点

※郵便局では本人(15歳未満を除く)による手続きのみ受け付けています。代理人による手続きはできません。代理人による手続きを希望する場合は、各区役所区民課へ。

※本人が15歳未満の場合、保護者等法定代理人と一緒にお願いします。法定代理人の方は本人確認書類2点の提示が必要です。

【用】熊本市マイナンバーカードコールセンター(☎277-1869)(平日午前8時半～午後5時15分)

(地域政策課 ☎328-2067)

わんにゃん相談コーナー(病気)(予約制) 無料

【用】10月20日(金)午後2時～4時 **【場】**市動物愛護センター **【用】**犬・猫の健康について **【師】**開業獣医師 **【用】**犬猫の飼い主 ※ペット同伴は不可 **【申】**10月13日まで(必着)にはがきに住所、氏名、年齢、電話番号、相談内容を書いて〒861-8045東区小山2丁目11-1市動物愛護センターへ

(市動物愛護センター ☎380-2153)

飼い主のいない猫との関わり方

「かわいい」「かわいそう」という感情だけでノラ猫にエサをあげると、周囲にさまざまな悪影響が出てきます。お世話をする場合は次の3つの事を守りましょう。

○不妊去勢手術をする

猫は生後半年くらいで子猫を産めるようになり、年2～3回出産するため、数が増えてしまいます。

○エサはきちんと管理し、食べ残しを片付ける

エサを置きっぱなしにしておくと、カラスやタヌキなどの野生動物が集まり、害虫が発生します。

○トイレの設置・掃除、周囲の清掃をする

トイレを設置しこまめに掃除する事で、ふん尿被害を減らしましょう。(市動物愛護センター ☎380-2153)

犬の飼い主変更、引っ越し、死亡の場合は手続きを

生後91日以上の子犬を飼っている方には、犬の登録と、年1回狂犬病予防注射を受けさせることが、法律で義務付けられています。

引っ越しや譲渡により、犬の所在地や飼い主が変わった場合、30日以内に変更届を提出してください。引っ越しの手続きは、転入や市内間転居の場合は市動物愛護センター、転出の場合は転出先の市町村へ。

また、犬が死亡した場合は、死亡届の提出が必要です。(市動物愛護センター ☎380-2153)

**カーボンニュートラルに向けて
エコで快適な自転車を利用してみませんか**

地球温暖化の防止と自転車の利用について

自転車は、交通渋滞の緩和や健康増進などの効果に加え、温室効果ガスを排出しない地球温暖化の防止に寄与する移動手段としても注目されています。

皆さんも、近距離の移動から自転車の利用を始めてみませんか。

シェアサイクルサービス『Charichari(チャリチャリ)』

本市では、neuet(ニユート)株式会社と共同で、シェアサイクル実証実験事業を行っています。

【チャリチャリ】は1分ごとの料金設定で、利用手続きもスマホで簡単。日常の移動にぴったりです。

スマホで借りて、返却まで簡単4ステップ！



1 チャリチャリを QR コードで見つける
2 鍵をあける
3 駐輪ポートまでライド
4 鍵をしめて終了!



アプリはこちらから

(脱炭素戦略課 ☎328-2355 / 自転車利用推進課 ☎328-2259)

犬と猫の休日譲渡(完全予約制)

日 10月21日(土) 犬の譲渡:午前9時半~正午、猫の譲渡:午前10時~正午
場 市動物愛護センター **内** 収容している犬猫の譲渡、犬の譲渡が決定した方のみ譲渡前講習(受講済みの方は不要) **対** 平日来所が困難な方 **定** 各4組(先着順) **費** 犬の譲渡には、登録手数料と狂犬病予防注射料(計6,200円)が必要 **申** 10月6日(金)から電話で市動物愛護センターへ ※譲渡希望の犬猫や譲渡条件等について、申し込み時に確認します。譲渡条件について詳しくは、市ホームページへ。
 (市動物愛護センター ☎380-2153)



秋の町内一斉清掃について

町内自治会ごとに一斉清掃が実施されます。清掃活動に参加して自分たちの町をきれいにしましょう。
期 10月22日(日) ※町内自治会によって異なる場合があります。**場** 道路等の公共の場所
 ※ごみの排出場所や実施時間等については各町内自治会にお尋ねください。
 (廃棄物計画課 ☎328-2359)



10月は食品ロス削減月間です!

本市では食品ロス削減の取り組みを進めており、そのひとつとして「肥後のいっちょ残さん!熊本市食品ロス削減ハンドブック」を作成しています。身近にできることをわかりやすく紹介しています!詳しくは、市ホームページへ。



【掲載内容】

- ①食品ロスの現状について
 - ②食品ロス削減に向けて~家のなか編~
 - ③食品ロス削減に向けて~外出時編~
- (廃棄物計画課 ☎328-2359)



リンク先はこちら↑

「ハロウィンジャンボ宝くじ」等の発売について

期 9月20日(水)~10月20日(金) ※抽選日は10月27日(金)。**場** 全国の宝くじ売り場 **内** 当選金①1等:3億円 ②1等の前後賞:1億円③2等:1千万円 **費** 1枚300円 ※ハロウィンジャンボミニ(1等賞金3千万円)が同時発売されます。また、削ったその場で結果がわかるスクラッチや、数字を選ぶナンバーズ3・4、ミニロト、ロト6・7やビンゴ5も発売中です。
 詳しくは、宝くじ売場または宝くじ公式サイトへ。ぜひ、県内の宝くじ売場でお買い求めください。
 (財政課 ☎328-2085)

第35回 熊本アートパレード 出品作品募集

テーマ「足元の展望台―「近所」から見える世界―」
■出品受付
日 来年1月6日(土)~7日(日) 午前10時~午後5時 **場** 現代美術館ギャラリー I **対** 15歳以上(中学生を除く)の本市在住・在勤・在学・出身者 **申** 現代美術館へ直接持参【審査員】鈴木 康広さん(アーティスト) 要項等を確認の上申し込みください。
 ※「第35回熊本市市民美術展 熊本アートパレード」の会期は令和6年1月13日(土)~28日(日)です。詳しくは、現代美術館ホームページへ。
 (現代美術館 ☎278-7500)



しごと・経済

**優良企業多数参加!!
くもと都市圏
合同就職説明会**

合同就職説明会をオンラインで開催します。求職者の方は、顔出し不要、入退場自由、誰でも気軽にご参加いただけます。
期 10月26日(木)~27日(金) 午前10時半~午後4時半(予定) **内** 約30人

社の地場企業が集結する就職説明会 **対** 一般の転職希望者、求職中の方、令和6年3月卒業予定者
 イベント詳細は、特設Webページ (<https://kumamoto-online.jp>)へ。
 (雇用対策課 ☎328-2377)



福祉分野の無料職業紹介(福祉のお仕事出張相談会)

期場 ①10月12日(木):イオンモール熊本1階セントラルコート(上益城郡嘉島町) ②16日(月):市庁舎1階正面玄関横(中央区) ③17日(火):ゆめタウン光の森2階東側エスカレーター横(菊池郡菊陽町) ④27日(金):ゆめタウンはまぜん正面玄関イベント広場(南区) **時** ①③④午後4時~6時半 ②午前10時半~午後1時 **内** 保育士、介護職、福祉の仕事についての相談窓口 **申** 事前予約 **問** 県福祉人材・研修センター(☎322-8077) (保育幼稚園課 ☎328-2568)

オンラインお仕事講座 -実践編-

オンラインでの仕事に役立つマーケティング手法やライティングの基本から仕事獲得方法まで実践的に学びます。
日 11月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 午前10時~正午(全4回) **場** 国際交流会館 **対** 市内に住むテレワークを始めたい方、スキルアップして仕事につなげたいと考えている方、エクセル・ワードがインストールされたインターネット接続可能でメール受信ができるパソコンを持ち込み可能な方 **定** 15人(抽選) **申** 10月27日(金)までにQRコードから (<https://forms.office.com/r/ZuFvsqk8Ae>) **問** 熊本市/みらい株式会社くまもとファロール(☎241-9481) (雇用対策課 ☎328-2377)



第2回福祉の就職総合フェア2023

日 10月21日(土) 午後0時20分~3時半 **場** 熊本城ホール3階大会議室 **内** ①福祉人材合同面談会(就職面談コーナー)各ブースで事業所の人事担当者と求職者の面談会。社会福祉施設、介護保険事業所など約60事業所が参加 ②福祉のお仕事ガイダンス(セミナー&各種相談コーナー)福祉の専門家によるセミナーと各専門機関の相談コーナー。資格取得や求職についての相談、職場体験の案内など **対** 介護職員、支援員、相談員など福祉関係職種への就職を希望する方(学生[中高生は除く]、学校教職員、保護者の方も可) ※服装自由、履歴書不要、雇用保険の求職活動対象。 **問** 熊本県福祉人材・研修センター(QRコード・☎322-8077・ファクス324-5464)へ ※当日参加も可。
 (介護保険課 ☎328-2347)



福岡で就職面談会を開催します! 福岡圏にお住まいで熊本への就職を希望されるご家族・お知り合いの方にお知らせください

日 10月22日(日) 午前11時~午後4時半 **場** 福岡国際会議場多目的ホール201・202(福岡市博多区石城町2-1) **内** 県内企業への転職や就職を希望する方向け就職面談会「マイナビ転職フェア福岡 ~熊本への就職を応援!~」 **対** 熊本で就職を希望する令和6年3月卒業予定者または転職希望者 ※令和7年新卒予定者も見学参加可能。 **申** 当日直接会場へ
 詳しくは、マイナビ転職ホームページへ。
 (雇用対策課 ☎328-2377)



パブリックコメント結果公表

国道3号植木バイパス沿道における屋外広告物規制地域の変更(素案)

担当課 都市デザイン課(☎328-2508)
閲覧期間 10月12日(木)~11月13日(月)
閲覧場所 都市デザイン課、区役所、市ホームページなど

パブリックコメント 皆さんの意見を募集します。

熊本市景観計画の改定(素案)

内容 熊本城の眺望など、これまで先人が守り育ててきた景観を未来に引き継ぎながら、良好な都市景観を創り育むために改定する計画の素案
担当課 都市デザイン課(☎328-2508)
提出先 10月5日(木)~11月5日(日)に持参、郵送、ファクス(351-2182)またはメール(toshidesign@city.kumamoto.lg.jp)で〒860-8601都市デザイン課へ
閲覧場所 都市デザイン課、区役所、市ホームページなど

家庭ごみの排出量 1人1日あたり	令和5年度(4~7月) 446g(前月比 ±0g/目標 403g) (廃棄物計画課 ☎328-2359)	生活用の水使用量 1人1日あたり	令和5年度8月 229L(前月比 ±0L/目標 210L) (水保全課 ☎328-2436)
---------------------	---	---------------------	---

日=日時 **期**=期日、期間 **時**=時間 **場**=場所 **内**=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

35歳~女性限定

乳がん検診がまだお済みでない方へ

乳がん検診Wコース

- ① 女性専用エリアで女性の医師・スタッフが対応
- ② 熊本市の乳がん検診の補助が使える

実施日 毎週 火・水・木 / 14:30 ~ 15:30

内容 マンモグラフィ検査 / 乳腺超音波検査
乳房のセルフチェック方法

料金 4,400円 ~ 9,900円
※料金は年齢・お住まいの地域によって異なります。

乳がん検診Wコースの詳細・申込みはコチラ▶

10月28日 SAT

学んで・食べて・親子で楽しむ

健乳セミナー

先着20組

- ① 健乳のための乳がんセミナー
- ② 親子でジェラートミニパフェ作り

場所 サンリブシティくまなん3F COCOROOM

日時 2023年10月28日 14:00 ~ 15:00

参加費 500円 / 人 ※当日現金にてお支払い

健乳セミナーの詳細・申込みはコチラ▶

マディメッセ桜十文字

10月は

ピンクリボン

月間

ピンクリボンプロジェクト

【お問合せ】 熊本県熊本市中央区平成 3-23-30 サンリブシティくまなん3F / TEL 0570-550-182 (受付時間: 平日 9:00 ~ 17:00)

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の株式会社ウィット(☎072-668-3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

「熊本元気塾」の聴講生募集 **無料**

10月11日(水)午後4時半～6時半
流通情報館1階展示場「年中夢求」～24時間をデザインする～
平岡 和徳さん(宇城市教育委員会教育長) 定200人(先着順) 申10月9日まで電話(☎377-2091)または市流通情報館ホームページへ ※「熊本元気塾」の会員も随時募集中です。



(商業金融課 ☎328-2424)

講演会・相談会

【相談会】歴史サロン花畑
【歴史談話室】 **無料**

11月14日(火)午後2時～4時 歴史文書資料室(住友生命ビル4階)
歴史への疑問や読めない古文書・掛け軸などの相談 猪飼 隆明さん(大阪大学名誉教授)、森山 秀吉さん(元熊本大学教授)、松崎 範子さん(肥後医育ミュージアム研究員)、柳田 快明さん(熊本中世史研究会代表)、林 孝子さん(熊本県漢詩連盟常任理事) 定12人(先着順) 申10月11日(水)午前10時から電話で受け付け



(歴史文書資料室 ☎328-2038)

マンション管理基礎セミナー開催! **無料**

10月25日(水)午後1時半～5時
ホテル熊本テルサ ①「マンション管理適正化の実現に向けて」②「長期修繕計画と大規模修繕工事について～賢いマンション大規模修繕工事の進め方～」※講演後に個別相談会実施。 ①住宅政策課職員②大谷 治久さん((公財)マンション管理センター技術部長) 定80人 ※個別相談会については6組(いずれも先着順)。 申10月18日までに住宅センターの専用申し込みフォーム(https://ws.formzu.net/dist/S15018027/)で(一財)熊本県建築住宅センター(☎385-0771)へ



(住宅政策課マンション管理支援班 ☎328-2989)

一日合同行政相談所 **無料**

10月18日(水)午前10時～午後3時
くまもと県民交流館パレア10階パレアホール 国・県などの機関や専門の相談員が相談に応じます 申10月11日から総務省熊本行政評価事務所 行政相談課(☎324-1662)へ(予約優先制)

(広聴課 ☎328-2075)

新築やリフォーム等の住まいづくりに関する無料相談会を開催します! (要予約) **無料**

10月28日(土)午後1時～4時
熊本県建築士会館7階会議室(中央区神水1丁目3-7) 熊本県建築士会女性部会 申電話で(公社)熊本県建築士会事務局(☎383-3200)へ。受付時間は平日午前9時～午後4時(住宅政策課住宅政策班 ☎328-2438)

マンション管理相談会開催! (要予約) **無料**

10月11日(水)午後1時半～4時半
市庁舎9階会議室 (一社)熊本県マンション管理士会 管理規約 申開催日の前日午後4時までに、原則電話で(一社)熊本県マンション管理士会事務局(☎343-0095)へ。受付時間は平日午前9時～午後5時(住宅政策課マンション管理支援班 ☎328-2989)

女性のつながりサポート事業 Women's Café開催 **無料**

不安等を抱える女性が、安心して過ごせる居場所づくりのためのカフェを開催します。市内在住、通勤、通学の女性の方はどなたでも参加できます。

令和6年2月まで月1回 ①第1または第2水曜日午後6時～9時②第1土曜日午前10時～午後4時③第2土曜日午前10時～午後4時 ④オモケンパーク(中央区上通町7-7-1)⑤100年ポンドファーム(西区花園7丁目57-44)⑥こどもキッチンブルービー(南区川尻3丁目17-17)⑦グランモッコビレッジ(東区長嶺南2丁目5-56) ⑧相談会・無料ワークショップ等 詳細はこちら (男女共同参画課 ☎328-2262)



犯罪被害者支援講演会 **無料**

みんなで考える犯罪被害者支援～小さな行動で変えられる社会～

10月30日(月)午後1時半～3時半
熊本城ホール2階シビックホール 犯罪被害者やご家族・ご遺族が置かれた状況について理解を深めます。パネル展示やコーヒーの無償提供もあります ①Coffee aid 2021について②犯罪のない未来を創るために～心(むすめ)と共に～ ③深迫 祥子さん(NPO法人Coffee aid 2021理事長)④清水 誠一郎さん(犯罪被害者ご遺族) 定200人(先着順) 申10月5日～22日までに電話(☎334-1500)またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ (生活安全課 ☎328-2397)



はあもにいフェスタ2023 記念講演会 **無料**

11月11日(土)午後1時～3時 男女共同参画センターはあもにいメインホール ジェーン・スーさん 定350人(抽選) 申10月3日～24日までに、電話か、はあもにいホームページ内フォームで申し込み。1組最大4人まで。当選者のみ10月末にはがきを郵送 ※託児あり(1歳半～未就学児)。要事前申し込み。(男女共同参画センターはあもにい ☎345-2550)



子育て・教育

楽しく体を動かそう! サークット遊び **無料**

ファミリー・サポート・センター会員同士の交流と事業紹介を兼ねた年に一度の親子イベント(全体交流会)。今年は広いホールの中を走って、跳んで、転がって…、思いっきり体を動かしましょう。

11月18日(土)午前10時～正午(午前9時40分開場) はあもにい2階多目的ホール 第一部:事業紹介、絵本読み聞かせ/第二部:親子でサーキット遊び 緒方 保美さん(Fun&Fit) 定全会員、市内に住む小学生以下の子どもと保護者 定先着40組(要予約) 申10月5日(木)～ファミリー・サポート・センター(熊本) (☎345-3011)へ (こども支援課 ☎328-2158)



【講座】赤ちゃんとお母さんのための絵本教室 **無料**

10月29日(日)午前11時～正午
市立図書館2階集会所 お勧めの絵本・手遊び・わらべうたの紹介や実演 NPO法人子育て支援ワーカーズペペペらん 定0歳児と保護者(保護者のみ参加可) 定10組(先着順) 申10月11日(水)午前9時半～電話または市立図書館窓口にて受け付け (市立図書館 ☎363-4522)

教育委員会会議の傍聴者募集

10月26日(木)午後2時～ 場Spring 熊本花畑町7階 定10人(抽選) 申当日午後1時半～1時45分に直接会場へ ※審議内容は市ホームページに掲載。 ※YouTubeでライブ配信を行います。(教育政策課 ☎328-2704)



幼児教育・保育無償化に係る施設等利用費(認可外保育施設の利用料等)の請求

認可外保育施設および一時預かり事業等の利用料を、上限額(第2号認定こどもは月額37,000円、第3号認定こどもは月額42,000円)の範囲内で支給します 施設等利用給付認定第2号または第3号を受けたこども 【提出物】請求書、領収証、提供証明書(※領収証および提供証明書は、施設が発行するもの、請求書は、ホームページに掲載。)および振込先口座の通帳の写し(過去に無償化に伴う請求をした口座の場合は省略可) 【対象期間】令和5年7月～9月分(令和3年10月～令和5年6月分が未提出の場合はまとめて提出可) 申10月31日(火)までに〒860-8601 保育幼稚園課給付班へ

詳しくは、市ホームページへ。(保育幼稚園課 ☎328-2568)

令和6年度就学援助入学前支給の受け付け開始(新入学児童生徒学用品費)

入学準備のための費用を支給します。(対象者のうち希望する方のみ) 【1人当たりの支給額※令和5年度参考】新小学1年生54,060円、新中学1年生63,000円【支給時期】第1期:令和6年2月上旬ごろ、第2期:令和6年3月上旬ごろ 市県民税の非課税世帯など経済的な理由で就学困難と認められる新小学1年生または新中学1年生 申申請書など必要書類を指導課または新小学1年生は入学予定の小学校、新中学1年生は現在通学中の小学校へ持参【受付期限】第1期:令和5年12月8日 第2期:令和6年1月26日 ※申請書は各小学校就学時健康診断のお知らせ配付会場または就学時健康診断受診小学校、指導課で配布。市ホームページからもダウンロード可。詳しくは、各小学校または指導課へ。(指導課 ☎328-2716)

熊本市高校等進学支援金の申請が始まります

経済的理由で高等学校等への就学が困難な方の経済的負担を軽減するため、入学準備のために使える進学支援金を支給します 本市に住む来年度高等学校等へ入学する方で、生活保護を受けている方または市町村民税の所得割が非課税である方など(支給は対象者の進学する高校等への合格が判明後となります) ■支給額 40,000円(一律) ※募集要項・申請書は各中学校、指導課等で配布。市ホームページからもダウンロード可。 申11月1日～30日までに持参または郵送(〒860-0806 中央区花畑町9-6)で指導課へ (指導課 ☎328-2716)

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。

広告



熊本県建設職人協会

一般社団法人

屋根・外壁塗装の適切な工事提案と 適正価格の建物診断のお申し込みは…

受付期間:令和5年10月2日(月)～10月31日(火)

受付時間:平日、午前9時～午後5時

対象:築5年以上、3階建て以下の建物

診断費用:無料です。

受付予定棟数:10棟(予定棟数に限り次第終了)

記

今回お知らせする建物診断は、当協会職員が建物の状況を把握し、適切な工事の提案と適正価格は何であるかを正確に知るための有効な手段であります。

また「単なる価格比較による契約」という考え方は大きなリスクをとまなう事になります。これは屋根・外壁塗装工事というものが電化製品の様に新品で完成されたものではなく、何年も雨・風にさらされた壁のペンキを「剥がして塗る」という技能を要する工事であるという事に起因しています。

屋根・外壁塗装に関するお知らせ

0120(116)955

熊本県熊本市中央区神水1の3の1

熊本県庁前ビル4F

ふくし・けんこう

「令和5年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(国給付金)」申請について

公的年金等の受給により令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方や、食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変している方等は給付金支給については申請が必要です。詳しくは、市ホームページへ。
(子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター ☎328-7333)



糖尿病教室のお知らせ 無料

①10月10日(火) ②11月14日(火)午後1時~2時半 ※1・8月を除く毎月第2火曜日予定。①神経系合併症(脳神経内科科長 和田 邦康)、糖尿病と感染症(代謝内科科長 樋川 岩穂) ②歯科合併症(歯科口腔外科科長 太田 和俊)、皮膚科合併症(皮膚科科長 加口 敦士)
【共通】場 市民病院3階メインホール「もくせい」 申 当日直接会場へ ※要マスク着用(感染状況によっては中止の可能性あり)。
(市民病院栄養管理室 ☎365-1711)

希望荘作品展2023作品の展示

①10月16日(月)~27日(金)午前8時半~午後5時15分 ※10月16日は正午~、10月27日は午後3時まで。
場 市庁舎1階ロビー 内 希望荘作品展2023での個人最優秀賞・審査員特別賞・優秀賞作品の展示 問 電話またはファクス(364-5309)、ホームページ(<https://kibousou.com/>)で障害者福祉センター希望荘へ
(障害者福祉センター希望荘 ☎371-5533)

子どもの権利に関する悩みを相談してみませんか

「学校や友達、家族のことで悩んでいる」「まわりの人から嫌なことをされている」等について、子どもの気持ちを受け止め、どうしたらよいかを子どもホットラインのスタッフが一緒に考えます。お気軽にご相談ください。
【電話相談】☎070-3367-9330:月~金曜日(祝日・年末年始をのぞく)の午前10時~午後6時まで
【メール相談】kodomohotline@city.kumamoto.lg.jp:24時間受付(夜間・休日等は翌平日の返信)
対 子ども本人や保護者等(子どもホットライン ☎070-3367-9330)



自死遺族交流会(かたらんね) 無料

①10月21日(土)午前9時半~11時半(開場午前9時~) 場 中央公民館5階中会議室4 内 ご遺族の語り(山口和浩さん)、交流会(情報交換等) 申 当日直接会場へ 問 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)

精神保健家族教室

①10月21日(土)午後1時半~4時 場 国際交流会館3階研修室1 題 「家族(支援者)の健康について」 師 城野 匡さん(熊本学園大学社会福祉学部教授)

②11月19日(日)午後1時半~3時半 場 植木文化センター視聴覚室 題 「地域精神保健福祉の新しい流れ」「みんなねっと全国大会に参加して」 師 宮田 喜代志さん(熊本市心の障がい者家族会会長)

【共通】対 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 申 当日直接会場へ 問 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)

こころの健康づくり講演会 無料

①依存症市民向け講演会

①11月12日(日)午後1時~2時45分 内 講話「依存症と家族一家族の不安と、解決への手がかり」 定 80人(先着順)

②家族教室

①11月12日(日)午後3時~4時半 内 「座談会~四戸先生に聞いてみよう!」 対 依存症の問題に悩む家族 定 10人(先着順)

【共通】師 四戸 智昭さん(福岡県立大学准教授) 場 中央公民館7階 申 10月16日~11月2日までに電話(☎334-1500)またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ
(こころの健康センター ☎362-8100)



子ども医療費助成拡充対象者の方へ申請書を送付します

①令和5年12月から子ども医療費助成制度の対象年齢が高校生相当まで拡充されることに伴い、申請書を9月中旬以降発送します。電子申請または郵送で提出ください。(詳細は9月に届く申請書を確認ください。)なお、申請の際は、**子どもの健康保険証**が必要となります 対 こどもの生年月日が平成17年4月2日~平成20年4月1日までの方 問 コールセンター(☎276-6242)
※中学3年生までの、既にひまわりカードをお持ちの方には、11月中旬以降新しいひまわりカードを郵送します。(新たな手続き不要)
※生活保護受給中の方など、子ども医療費助成対象外の方には申請書を

送付しません。詳しくは、コールセンターまで。
(こども支援課 ☎328-2158)

発達障がいに関する出張相談 無料

①西区:10月12日(木)午前10時~午後1時、南区:11月2日(木)午前10時~午後1時 場 区役所 内 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、発達障がい者支援センター「みなわ」へ。
(こども発達支援センター ☎366-8240)

10月は「臓器移植普及推進月間・骨髄バンク推進月間」です!

①10月16日(月)日没後~午後10時 ②10月の臓器移植普及推進月間に合わせて、熊本城天守閣が移植医療の象徴、グリーンにライトアップされます。臓器移植について理解を深め、家族や大切な人と臓器提供についての話し合いや意思表示を考えてみませんか。また、骨髄等を提供する方(ドナー)への支援を目的として、日本骨髄バンクを介してドナーとなった方に助成金を交付しています。骨髄バンクへの登録にご協力をお願いします。
詳しくは、市ホームページへ。
(医療政策課 ☎364-3186)



「みんなで話そう会~がん患者交流会~」のお知らせ 無料

①10月21日(土)午後1時半~4時 場 熊本大学病院管理棟3階会議室 内 ①講演「がん相談支援センターの活動」について②がん患者のがん種別交流会 対 がん患者・家族・遺族・支援者 定 60人(先着順) 申 10月13日(金)までに電話(☎373-5558)またはファクス(373-5768)で熊本県がん連携サポートセンターへ 問 熊本大学病院 熊本県がん連携サポートセンター(☎373-5558)
(医療政策課 ☎364-3186)

「新興感染症対策寄附講座セミナー」のお知らせ 無料

①10月29日(日)午後2時~4時(受付午後1時半~) 場 対面とオンライン(Zoomウェビナー)のハイブリッド形式【対面】熊本城ホール D-1・D-2 会議室 内 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)~これまでの総括と今後の課題~
題 第1部:パンデミックからわかったこと~コロナと正しく向き合うために~ 師 岡本 真一郎さん(熊本大学病院新興感染症対策寄附講座特任講師)
題 第2部:これまでの熊本市市民病院の役割と今後の対応の問題点 師 岩越 一(市民病院感染症内科診療部長)
定 対面:40人、オンライン:200人(先着順) 申 10月19日(木)までに、熊本大学ホームページ(<https://www.kuh.kumamoto-u.ac.jp/>)から専用フォームにて申し込み ※右記QRコードからも申し込み可能。
(医療政策課 ☎364-3186)



新型コロナワクチン接種 令和5年秋開始接種予約受け付け中!

「令和5年秋開始接種」について

生後6か月以上の初回接種を完了したすべての方を対象に、令和5年9月20日~令和6年3月31日の期間中1回接種できます。

接種券・予約受け付け

令和5年春開始接種を接種済みの方から、順次接種券を発送しています。Web、電話、医療機関への直接予約のいずれかの方法により接種できます。また、11歳以下の方は医療機関への直接予約をお願いします。



↑詳しくは、市ホームページへ

ワクチン接種は強制ではありません

前回接種を受けた接種対象者へ接種券を発送しますが、希望される場合のみ、接種をお願いします。

電話予約

予約専用フリーダイヤル
☎0120-096-885
受付時間/午前8時半~午後7時(土・日・祝日も開設)

Web予約

24時間いつでも予約可能!



熊本市 ワクチン予約システム 検索

予約以外の問い合わせ コールセンター ☎300-5577
受付時間 午前8時半~午後7時(土・日・祝日も開設)

日=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=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

広告



お見積り・お問い合わせは **お電話** もしくは **2次元コード** から

庭木1本から承ります!

市政だよりをご覧の方へ

生垣剪定 長さ1m 高さ2m
通常 **2,200円** を (税込)

先着 **10名様** **1,100円**

【熊本玉名店】玉名市大倉314 【熊本東店】上益城郡益城町下陳985 営業時間 9:00~17:00

ガーデンエクスプレス ☎0120-61-4128

「中小企業からニッポンを元気にプロジェクト」 公式アンバサダー 郷ひろみ

お客様へのお約束

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです



見積無料!

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の株式会社ウィット(☎072-668-3275)へ。*広告内容などは本市が推奨するものではありません。

里親制度個別相談会 予約優先

☎ 10月20日(金)午前10時～午後3時 **ゆめタウン**はません1階 **フードコート**レストスペース(南区田井島1丁目2-1) **☎**里親についての相談会 **☎**市内に住む方 **☎**熊本市フォスティング機関 **☎**アグリ(☎227-6892)へ(児童相談所 ☎366-8181)

大腸がん検診(便潜血検査)が郵送で受診できます!

電話等で申し込むと自宅に検査キットが届きます。便を採取し返信用封筒で郵送すると、後日検査結果が届くとともに簡単な検査です。

☎40歳以上で職場などで同様の検診の機会がない方(今年度中に本市の大腸がん検診を受診した方は対象外)

費300円 ※70歳以上の方、生活保護受給世帯の方、市民税非課税世帯の方は、証明書の写しを同封すると自己負担金が免除になります。検診料振込み後の払い戻しはできません。 **☎**10月16日～来年3月15日まで。いずれか1か所に、電話か申し込みフォームで申し込み ※検査キットは順次発送します。 ※前年度郵送検診を受診された方は、受診勧奨のため検査キット

が自動的に送付されます。

●大腸肛門病センター高野病院

(☎320-6510) 電話受付平日(午前9時～午後5時)

申し込みフォーム→



●熊本県総合保健センター

(☎365-2511) 電話受付平日(午前9時～午後4時)

申し込みフォーム→



●医師会ヘルスケアセンター

(☎366-8787) 電話受付平日(午前9時～午後5時)

申し込みフォーム→



ファクスでの申し込みもできます。詳しくは、市ホームページへ。

(健康づくり推進課 ☎328-2145)

高齢者の方などインフルエンザ予防接種費用を助成します

☎予防接種は重症化予防に効果的です。接種を希望する方は、早めに接種しましょう。

☎接種日現在で65歳以上の方
・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全

ウイルスによる免疫の機能に障がいや有する身体障害者手帳1級相当の方(身体障害者手帳の提示が必要)

・20歳以上65歳未満で、生活保護世帯または中国残留邦人等に対する支援給付受給者の方

期10月1日～来年1月31日まで
○医療機関で期間が異なる場合あり。必ず事前にご確認ください。

場「熊本市インフルエンザ予防接種実施医療機関」のポスターを貼っている指定医療機関

※指定医療機関以外や市外で接種する場合は事前手続きや費用負担が発生する場合があります。早めに感染症対策課へご相談ください。

費自己負担 1,500円(医療機関窓口でお支払いください。)

○次に該当する方は自己負担が免除になります。確認書類を接種前に医療機関に提示してください。接種後の払い戻しはできません。

・生活保護世帯の方:生活保護適用証明書、医療券または緊急時医療依頼証
・中国残留邦人等に対する支援給付受給者:本人確認証
・市民税非課税世帯の方:①～③のいずれかひとつ

①令和5年度介護保険料決定通知書または納付通知書など(所得段階が1～3の記載があるもの)

②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(黄色)
※後期高齢者医療限度額適用認定証(桃色)は不可。

③自己負担免除対象者用予診票
※①、②を持たない方へ発行します。事前申請の申請書を郵送しますので感染症対策課へ問い合わせください。

持保険証、運転免許証、障害者手帳など接種対象者であることの確認ができるもの。

※自己負担免除対象者は、免除対象であることを証明する所定の上記の書類も必要。

(感染症対策課予防接種相談電話 ☎372-0700)

11月集団健診

特定健診または後期高齢者健診と、胃がん検診が同時に受診できます。

期日	場所	申込
11月4日(土)	JA熊本市 小戸島支店	JA熊本厚生連 ☎328-1260

受診券がない方はひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ。

(国保年金課 ☎328-2280)



胸部(肺がん・結核)検診車の巡回日程(令和5年10月)

費用:40～64歳までは300円、65歳以上は200円、70歳以上は無料。事前申し込み不要、直接会場へ。
※指定医療機関でも受診できます。費用:40歳以上500円、70歳以上無料。医療機関へ申し込み。

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所
託麻原	10月2日(月)	午前9時半～11時半	託麻原小学校 正門(体育館側)	大江	10月17日(火)	午前9時半～11時半	大江公民館前 広場
		午後1時～3時				午後1時半～3時	
西原	10月3日(火)	午前9時半～11時半	旧)鶴屋ストア託麻団地店 駐車場		23日(月)	午前9時半～11時半	ゆめマート大江 駐車場
		午後1時半～3時				午後1時半～3時	
出水	10月10日(火)	午前9時半～11時半	西原小学校 正門	白川	10月24日(火)	午前9時半～11時半	ウェルパルクまもと
		午後1時半～3時				午後1時半～3時	
出水	10月11日(水)	午前9時半～11時半	ゆめマート水前寺駅 駐車場	白山	10月30日(月)	午前9時半～11時半	ゆめマート九品寺 駐車場
		午後1時～3時				午後1時半～3時	
出水	10月16日(月)	午前9時半～11時半	出水小学校 正門	出水南	10月31日(火)	午前9時半～11時半	出水南小学校 正門
		午後1時～3時				午後1時半～3時	

胃がん検診車(胃部X線検査)巡回日程(令和5年10月)

費用:1,000円、70歳以上は無料。事前申し込み不要、直接会場へ。

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所
高平台	10月4日(水)	午前9時～10時半	熊本機能病院緊急出入口前	帯山西	11月1日(水)	午前9時～10時半	水前寺球場駐車場(武道館側)
碩台	10月10日(火)	午前9時～10時半	藤崎八幡宮境内				2日(木)
城東	10月16日(月)	午前9時～10時半	藤園中学校正門側	託麻東	11月4日(土)	午前8時半～10時半	JA熊本市小戸島支店
帯山	10月25日(水)	午前8時半～10時半	ゆめマート帯山駐車場				
	30日(月)	午前9時～10時半	帯山小学校プール横側				

対象 40歳以上で熊本市に住民票がある方(令和6年3月31日時点の年齢)
お住まいの校区以外の会場でも受診できます(専用の駐車場はありません)

費用 生活保護、市民税非課税世帯の方は、証明書(最新年度)の提示で無料
・令和5年度生活保護緊急時医療依頼証
・市県民税(所得・課税)証明書「世帯分」か「個人分」(主たる生計者)
・介護保険料決定通知書 などいずれか1点

持参物 身分証明書(保険証など)と検診費用

●ひどい便秘の方、バリウムを誤えんする可能性のある方、自力で立位を保持することや体位変換が困難な方は胃がん検診をお断りする場合があります。

- ボタン・金具・プリント・刺しゅうのない無地の服装でお越しください。
- 胃がん検診は、受診前日午後10時以降の飲食はしないでください。
- 大腸がん検診(便潜血検査)も行っています。当日直接胸部検診会場へ。
- 妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません。

〈問い合わせ〉

- ・ひごまるコール ☎334-1500(専門的な問い合わせを除く)
- ・健康づくり推進課 ☎328-2145(肺がん、胃がん検診)
- ・感染症対策課 ☎364-3189(結核検診)



がん検診のご案内

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。

新聞やマスコミにも紹介された

『熊本の失敗しないお墓づくり』

読者絶賛!

一生に一度あるかないかのお墓づくり。どこに気を付けて選ぶとよいのか、価格のこと、墓地選びのことなど、一体どこに相談すれば良いのか、何を信用すれば良いのか、とお悩みの方が増えております。今まで本当に知りたいお墓づくりの情報は、一般に公開されてきませんでした。ご先祖様を供養する大事なお墓のことで失敗して欲しくない。そう願って書かれた本が「熊本の失敗しないお墓づくり」(定価1,000円)です。

この小冊子は、すでに熊本県民 2,000人以上の方に読まれています。

読み終えて「うわーお墓づくりってそうなんだ」って思いました。墓石店の知人に安くしてくれるからって言われて安易にそこに頼もうかなと、思っておりました。墓石づくりについて親切、丁寧に書かれていたので参考にしたいと思えます。(熊本市 T 様)
わかり易くポイントを説明されていて、一気に吸い込まれるように読み終えてしまいました。(熊本市 S 様)
墓石業界の裏話を正直に書いており、まさに目からウロコでした。(熊本市 O 様)



この小冊子を今回50名様に限り無料プレゼント。

お申し込みは今すぐ!

※お申込みの際は、氏名・住所・電話番号をご明記下さい。

☎お電話(午前9時～午後6時)

☎0120-53-4114

FAX 096-368-2540(24時間受付)

メール info@arakisekizai.com

〒862-0911 熊本市東区健軍 2丁目19-13
「正しいお墓の建て方研究会」事務局
(有)あらか石材



※頂いた住所とお名前は小冊子やご案内をお送りする以外には使用いたしません。
※この「熊本の失敗しないお墓づくり」は、熊本県限定でお送りします。業者の方のお申込みはご遠慮ください。

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)株式会社ウィット(☎072-668-3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

EVENT

紙面に掲載しきれなかった催しの情報を、
スマホ版に掲載しています(10月1日公開)



催しのごあんない

10/7(土) 無料 白川水防災体験

時 午前10時～午後2時 ※小雨決行。
(気球搭乗体験のみ午前7時半～9時半)
場 白川橋左岸緑地(白川橋～泰平橋の間) 内 白川大水害経験談、降雨体験、Eボート避難体験、地域の防災活動紹介など 申 当日直接会場へ 関 水防災実行委員会事務局 (☎382-1132)
(河川課 ☎328-2571)



10/7(土) STREET ART-PLEX KUMAMOTO JAZZ OPEN 2023

時 午後4時20分～8時10分 場 中心市街地各所(上通、下通、サンロード新市街など) 内 記念すべき20回目の路上ジャズフェスティバル。ジャズミュージシャンが一堂に会し、セッションを含めた演奏を行います
詳しくは、STREET ART-PLEX KUMAMOTOホームページ(artplex.jp)へ。
(商業金融課 ☎328-2424)

10/7(土)～9日(祝) 台湾フェア

時 午前9時～午後5時(入園は午後4時半まで) 場 動植物園内 動植物園の「秋桜まつり」に合わせ、台湾・高雄市の観光や食の魅力を発信
(国際課 ☎328-2070)

10/7(土) 「遠距離現在 Universal / Remote」オープニングトーク 無料



徐冰(シュ・ビン)「とんぼの眼」2017年
Courtesy of the artist.
時 午後2時～3時半 場 ホームギャラリー 内 10月7日から始まる展覧会の企画意義、出品作家についてお話しします 師 尹志慧さん(国立新美術館特定研究員) 定 100人(当日先着順)
(現代美術館 ☎278-7500)

10/14(土) 無料 緑川フェスタ2023

時 午前10時～午後3時 ※小雨決行。
場 嘉島町(犬淵河原) 内 流水圧体験、Eボート乗船体験、流域PRブースなど 関 緑川流域会議事務局 (☎080-7959-2706)
(河川課 ☎328-2571)



10/14(土)～12/17(日) 飯田丸五階櫓「奇跡の一本石垣」復旧記念 清正から受け継いだ名城—加藤家と熊本城—

開館時間:午前9時～午後5時(入場は午後4時半まで)月曜日休館 ※資料保護の観点から、会期を前期・後期に分けて一部展示替えを予定。場 熊本博物館 特別展示室1・2・3 内 熊本城石垣の歴史や価値を語る資料に焦点をあて、加藤家時代の支城から出土した瓦を一堂に展示 関 熊本博物館入場料のみ 大人400円(320円)、高・大生300円(240円)、中学生以下200円(160円) ※ ()は団体料金。未就学児は無料。市内の小・中学生は名札等の提示で無料。

企画展関連イベント くまはく学芸員指南!熊本城攻略法—石垣の見方・歩き方—

日 10月28日(土)午前10時～正午(午前9時半集合・受付) 場 熊本博物館エントランス(集合)から飯田丸五階櫓石垣が見える場所(解散) ※特別史跡熊本城跡内の無料エリア案内。内 熊本城の石垣について、考古学的な見方や最新の調査・研究成果を解説(2km程度を歩いて回ります) ※小学3年生以下は保護者同伴。定 50人(当日先着順) 関 熊本博物館入場料のみ
(熊本博物館 ☎324-3500)

上演中～10/31(火) 痛快カラクリ展劇 「カメラは見た 明治の熊本」

時 午前11時、午後1時、午後3時 場 わくわく座2階ものがたり御殿 内 明治時代に撮影された貴重な写真をもとに、西南戦争を戦い抜いた熊本城の様子を寸劇で紹介! 関 入館料
(熊本城ミュージアム わくわく座 ☎288-5600)



10/15(日) 第28回 わんぱくまつり

時 午前9時40分～午後3時 ※小雨決行、雨天中止。場 立田山野外保育センター(雑草の森) 内 開会式、工作、ロープ遊び、オペレッタ劇、立田山散策、食バザーなど 関 食バザーのみ有料 関 立田山野外保育センター雑草の森 (☎348-7300)
(保育幼稚園課 ☎328-2568)

10/17(火) 無料 第85回「三賢堂祭」を4年ぶりに開催します!

三賢堂は本市出身の安達謙蔵が昭和11年に建立した精神修養の場です。
時 午前10時～ 場 三賢堂(西区島崎5丁目32-27) 内 ①吟詠奉納(熊本県吟詠詩舞道総連盟) ②講話(市文化財課 松永直輝)
(文化財課 ☎328-2740)

10/20(金)・21(土) 無料 第4回けんぶん文化祭

日 前夜祭 10月20日(金)午後7時～8時 本祭 10月21日(土)午前11時半～午後7時 場 健軍文化ホール 内 前夜祭は能楽入門講座、本祭は創作劇「江津湖～僕らの健軍物語～」 「けんぶん少年少女合唱団発表会」 「お寺de落語 with 熊本聾学校手話落語部」 定 各公演250人(自由席) 関 無料 ※ただし、公演ごとに入場整理券が必要。10月5日(木)午前10時から健軍文化ホール窓口にて配布(先着順)。詳細は健軍文化ホールのホームページ(https://Kengunbunka.jp)へ。
(健軍文化ホール ☎368-1221)

10/20(金)～22(日) 2023工芸品フェスタ

時 午前10時～午後4時 場 くまもと工芸会館 内 日頃の感謝の気持ちを込めて、さまざまな工芸品を大特価で販売。包丁研ぎやまな板削りの割引サービスも実施
詳しくは、工芸会館ホームページ(kumamoto-kougei.jp)へ。
(くまもと工芸会館 ☎358-5711)

10/21(土) 秋の熊本城内めぐり

時 午前10時～11時半 場 桜の馬場城彩苑入口前(集合) 内 公開ルートから確認できる石垣を見学し、熊本城石垣の変遷を学びます 師 熊本城調査研究センター職員 定 30人(抽選) 関 無料 ※熊本城有料エリアへの入園料が必要。申 10月10日(火)までに往復はがき(1枚で2人まで)に参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号を書いて〒860-0004中央区新町2丁目4-27健康センター新町分室 熊本城顕彰会(☎352-2975)宛に郵送 ※小雨決行。(熊本城総合事務所総務管理課 ☎352-5900)

10/22(日) 無料 復活したスリランカコーヒー

時 午後1時半～3時 場 国際交流会館1階リンクカフェ 内 ブラジルやスリランカでフェアトレードコーヒーを栽培から始めた物語 題 フェアトレードコーヒーって何? 師 清田和之さん(日本フェアトレード委員会代表) 定 20人程度 申 10月5日(木)から氏名、電話番号を電話(☎359-2121)またはメール(pj-info@kumamoto-if.or.jp)で国際交流会館へ ★本市はアジア初のフェアトレードシティです。
(国際課 ☎328-2070)



10/28(土)～11/26(日) わくわく座秋の特別企画 「肥後六花～肥後を彩る武士のたしなみ～アゲイン」

場 わくわく座 内 肥後六花を紹介するパネル展示や映像の上映、土日祝限定で肥後六花ポストカードがもらえるイベントも 関 入館料
(熊本城ミュージアム わくわく座 ☎288-5600)



10/29(日) 無料 熊本市歴史ウォーク「上江津湖周辺」

時 午前10時～11時半 ※雨天中止。↗

場 水前寺江津湖公園(水前寺地区) 集合(市電「市立体育館前」電停横)→熊本洋学校教師ジェーンズ邸→上江津湖周辺 内 熊本地震後移築したジェーンズ邸と上江津湖周辺の歴史に触れてみましょう(移動はすべて徒歩) 定 20人(抽選) 申 10月13日(金)までに住所、氏名、年齢、電話番号を、はがき(〒860-8601文化財課)またはメール(bunkazai@city.kumamoto.lg.jp)、電話のいずれかで文化財課へ(文化財課 ☎328-2740)

熊本市民スポーツフェスタ秋季大会を11月に開催します

内 トランポリン体験教室、体操体験教室、ランニング教室、卓球大会、サッカー大会を開催予定です。
詳しくは、市ホームページへ。
(スポーツ振興課 ☎328-2724)



11/11(土) ダンスワークショップ 「Let'sからだあそび!」

時 ①午前11時～正午、②午後2時～3時半 場 市民会館シアーズホーム夢ホール 大会議室 内 熊本出身のダンサー古家 優里さんが進行役。ダンス初心者大歓迎! 定 定費 ①5か月～1歳半とその保護者(先着10組)1組500円 ②小学1～6年生(先着20人)1人500円 申 10月5日(木)正午～QRコードから申し込み
(市民会館シアーズホーム夢ホール ☎355-5235)



11/12(日) 無料 親子自然観察会

時 午前9時半～11時半 場 緑の相談所および園周辺 内 園内外を散策しながら江津湖の動植物を観察します 師 江津湖研究会 内 小学生とその保護者 定 10組(抽選) 申 10月30日(月)までに往復はがき(1組1枚)に氏名、住所、電話番号を書いて、〒862-0911東区健軍5丁目14-2動植物園へ(動植物園 ☎368-5615)

みんなで応援しよう! 10月ホームゲーム

J2リーグ2023シーズン “市民力74万馬力”でロアッソ熊本を応援しよう!!

日時	場所	対戦相手
10月22日(日)午後1時	えがお健康スタジアム	FC町田ゼルビア

株式会社アスリートクラブ熊本(☎283-1200)
試合等に関する詳しい内容は、ロアッソ熊本公式ホームページをご確認ください。

★ロアッソ熊本ホームゲームA席チケットを抽選で50組100名様にプレゼント★(今季ホームゲームのみ使用できます)

申 10月13日(必着)までに、はがきに①郵便番号・住所②氏名③電話番号を書いて、〒860-8601(住所不要)「スポーツ振興課 ロアッソ熊本HGチケットプレゼント係」へ 関 スポーツ振興課(☎328-2724)

B1昇格を目指す熊本ヴォルターズの 新シーズンがついに開幕します! ヴォルターズを応援しよう「Let's go VOLTERS!」

日時	場所	対戦相手
10月7日(土)午後1時5分	熊本県立総合体育館	滋賀レイクス
10月8日(日)午後2時		バンビシャス奈良
10月25日(水)午後7時		岩手ビッグブルズ
10月28日(土)午後5時		
10月29日(日)午後3時		

熊本バスケットボール株式会社(☎284-1555)
試合等に関する詳しい情報は、熊本ヴォルターズ公式ホームページをご確認ください。

※スポーツ振興課ではチケットの販売はしていません。
(スポーツ振興課 ☎328-2724)



ロアッソ熊本公式ホームページ



熊本ヴォルターズ公式ホームページ

申込方法⇒ **往** = 往復はがき **〒** = 郵便はがき **HP** = ホームページ **TEL** = 電話 **窓** = 窓口 **電申** = 電子申請 **FAX** = ファクス **mail** = 電子メール

施設の催し 【注意事項】※往復はがきには催し名、日時、住所、氏名、電話番号を記載してください。
※掲載しているもの以外にも催しを開催している場合がありますので各施設へお尋ねください。
※**窓**で申し込みの場合は、原則はがきを持参してください。

催し名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限 / 開始日	申込方法
動植物園 〒862-0911 東区健軍5丁目14-2 動物ゾーン ☎368-4416 植物ゾーン ☎368-5615 月曜休園(祝日と第4月曜の場合は開園し、翌平日が休園)							
秋桜まつり ※台湾フェア同時開催。	10月7日(土)~9日(祝)	午前9時~午後5時	どなたでも	—	入園料	当日直接会場へ	往
樹木医と学ぶ樹の見方、育て方	11月5日(日)	午前10時~正午				30人	
熊本博物館 〒860-0007 中央区古京町3-2 ☎324-3500 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
葉脈標本で「しおり」を作ろう	10月28日(土)	①午前10時半~11時半 ②午後2時~3時	小・中学生 (小学3年生以下は 保護者同伴)	各30人	入場料	10月18日まで(抽選)	往 HP
くるくる回すと…シャボン玉?	11月12日(日)	①午前10時半~正午 ②午後2時~3時半				11月2日まで(抽選)	
現代美術館 〒860-0845 中央区上通町2-3 ☎278-7500 Mail:gamadas@camk.or.jp 火曜休館							
月曜ロードショー①A.I.②素粒子③ ブレッキング・ザ・コードーエニグ マー④アイス・ストーム⑤シモーヌ	①10月2日(月)②9日(祝)③16日(月) ④23日(月)⑤30日(月)	午後2時~、午後5時~	どなたでも	各90人	無料	当日直接会場へ(先着順)	TEL 窓 mail
CAMK読みがたり	10月28日(土)	午前11時半~正午				6組	
国際交流会館 〒860-0806 中央区花畑町4-18 ☎359-2121 ファクス 359-5783 Mail:koza@kumamoto-if.or.jp 第2・4月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
親子で英会話	10月21日~11月25日 土曜日(全6回)	①午前10時~10時50分 ②午前11時~11時50分	4~6歳の児童と保護者	各10組 程度	6,000円	10月13日午後5時 まで(抽選)	TEL 窓 mail
異文化カフェ(フランス)	10月27日(金)	午後6時半~7時半	中学生以上の方	20人 程度	500円	10月5日から(先着順)	
くまもと森都心プラザ 〒860-0047 西区春日1丁目14-1 ☎355-7400 ファクス 355-7412 図書館 ☎355-7401 library@stsplaza.jp ビジネス ☎355-7402 business@stsplaza.jp 託児室 takuji@stsplaza.jp							
プラザでぱらっとがん相談【図書館】	10月14日(土)	午後1時半~3時	どなたでも	—	無料	当日直接図書館4階へ	
第4日曜 女性相談デー 【ビジネス支援施設 XOSS POINT.】	10月22日(日)	午前10時~午後5時	女性の方 (創業予定者や経営者)	5組	無料	受付中(完全予約制)	TEL mail
ママのエクササイズ【託児室】	10月25日(水)	午前10時~10時45分	①満1歳~未就学児の 保護者で当日託児室 を利用の方 ②高校生以上の女性	①15人 ②10人	①託児料1時 間500円 ②参加料 500円	10月5日~14日まで (抽選)	HP
こども文化会館 〒860-0004 中央区新町1丁目3-11 ☎323-0505 第2・4火曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
ONEDAYスポーツランド2023inこぼん	10月9日(祝)	午前9時~午後4時	18歳未満のこども (幼児は保護者同伴)	—	無料	当日直接会場へ	
ハロウィンパーティー	10月29日(日)	午前10時~午後4時半				各イベ ントによる	
赤ちゃん&スキンシップ ベビーサイン 11月	11月15日(水)	午前11時~11時45分	乳幼児(3~12か月)と 保護者	15組	600円	10月11日午前9時 から(先着順)	TEL 窓
健軍文化ホール 〒862-0903 東区若葉3丁目5-11 ☎368-1221 第1・3月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
けんぶん江津湖ウォーク&ミュージック!	10月29日(日)	午前9時~11時	どなたでも	30人	500円	10月14日午前10時 から(先着順)	HP
男女共同参画センターはあもにい 〒860-0862 中央区黒髪3丁目3-10 ☎345-2550 第2・4月曜休館(託児あり) ※ le-ciel@ja2.so-net.ne.jp(NPO法人ル・シエルくまもと)へ。							
市民グループ企画「自閉スペクトラム症を知っていますか?」	11月25日(土)	午前10時~正午	発達障害に興味関心がある方	20人	無料	10月5日午前9時から (先着順) ※託児あり	mail ※
水の科学館 〒861-8064 北区八景水谷1丁目11-1 ☎346-1100 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館) ※ 工作実験教室、ミニサイエンスショー以外のイベントは、当日直接会場へ。							
秋の水辺コンサート	10月22日(日)	午前10時45分~	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ	TEL 窓
きれいな海と水を守るために	10月28日(土)	午前11時~正午				20人	
科学館フェスタ(工作実験教室、ミニサイエンスショーなど)	毎週土日祝 ※10月22日(日)は除く。	イベント内容によって 時間帯が異なります	一部 定員制	—	無料	工作実験教室、ミニサイエンスショーは要予約 ※	TEL 窓 ※
くまもと工芸会館 〒861-4115 南区川尻1丁目3-58 ☎358-5711 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
細川流盆石展2023	10月25日(水)~29日(日)	午前10時~午後5時 (最終日は午後3時まで)	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ	
季節の体験教室 首から下げる「革のキーホルダー」づくり	10月29日(日)	①午前10時~正午 ②午後1時半~3時半	18歳以上	各10人	各1,600円	10月5日~15日まで (抽選)	TEL
市立図書館 〒862-0971 中央区大江6丁目1-74 ☎363-4522 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
紙芝居	10月1日(日)、15日(日)	午前11時~	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ	
子ども映画会	10月14日(土)	午後1時半~					
映画会	10月15日(日)						
塚原歴史民俗資料館 〒861-4226 南区城南町塚原1924 ☎0964-28-5962 月曜休館(祝日の場合は開館し翌平日が休館)							
学芸員と歩く野外博物館	10月21日(土)	午前9時~正午	どなたでも (小学3年生以下は 保護者同伴)	20人	入館料	10月14日まで(抽選)	HP 往
藍染体験教室~藍の色は愛の色~	10月22日(日)	午前9時半~正午					
土器づくり講座(秋)	10月29日(日)					10月21日まで(抽選)	
食品交流会館 〒861-5535 北区真町581-2 ☎245-5111 第1・3月曜休館(祝日の場合は翌日) 休館日でも申し込み可 ※ デモンストレーション形式・試食							
手作りパンとスープ教室 ※	10月17日(火)	午前10時~午後1時	中学生以上の方	20人	1,500円	10月5日午前9時から (先着順)	TEL 窓
秋の中華料理教室 ※	10月30日(月)	午前10時半~午後1時半					
勤労青少年ホーム 〒861-5517 北区鶴羽田2丁目13-10 ☎343-8878 日曜・祝日休館 ファクス343-8879 kinrouseishounen@city.kumamoto.lg.jp							
着物着付け	11月6日~12月11日 月曜日(全6回)	午後7時~9時	女性の方	10人	無料	10月16日まで(抽選)	往 窓 mail
勤労者福祉センター(サンライフ熊本) 〒860-0862 中央区黒髪3丁目3-12 ☎345-3511 第2・4月曜休館							
ズンバゴールド・ピラティス・ヨガ	10月15日(日)	午前9時半~11時半	16歳以上の方 (学生不可)	42人 20人 40人	無料	10月5日午前10時 から(先着順)	HP TEL
カラダ体力年齢測定会	10月15日(日)	午前11時~午後1時					
在宅就労支援セミナー	10月20日(金)	午前10時半~午後3時					
職業訓練センター 〒860-0072 西区花園7丁目19-10 ☎325-6947 日曜・祝日休館							
Word&Excel応用11月	11月11日~25日 土曜日(全3回)	午前9時~午後3時50分	WordとExcelの 基本操作ができる方	20人	16,000円	10月5日午前9時から (先着順)	HP TEL 窓
Googleを仕事で活用(共同作業で効率アップ)11月	11月25日(土)・12月2日(土) (全2回)		インターネット経験者		11,000円		
Illustrator&Photoshop応用11月	11月25日~12月9日 土曜日(全3回)		IllustratorとPhotoshopの 基本操作ができる方		16,000円		
総合子育て支援センター 〒860-0811 中央区本荘6丁目16-24 ☎364-0123 日曜・祝日休館 (一人いづれか1講座のみ申込可)							
ベビーマミービクス	10月18日(水)	午前10時~11時半	3~6か月の乳児と保護者 (初めて参加の方)	12組	無料	10月5日午前10時 から(先着順)	TEL
楽しい離乳食・モグモグ教室	10月26日(木)	午前10時~11時	7~9か月の乳児と保護者				
音楽ふれあい遊び	10月27日(金)	午前10時~11時半	1~2歳(未就園児)と保護者				
街なか子育てひろば 〒860-0845 中央区上通町2-3(現代美術館内) ☎323-3222 火曜休館(祝日の場合は翌日)							
ベビーマッサージ	10月19日(木)	午前10時半~11時半	2~8か月児と保護者	10組	無料	10月5日午前10時 から(先着順)	TEL 窓
ふれあい遊び	10月27日(金)		0歳以上の未就学児と保護者				
城南図書館・児童館 〒861-4214 南区城南町舞原451-9 ☎0964-27-5945 第4水曜休館(祝日の場合は翌日)							
熊本おもちゃ病院	10月28日(土)	午後1時~2時	どなたでも	5組 30人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓
文学座俳優による朗読会	10月29日(日)	午後1時半~2時半					

内容が変更となる場合があります。最新情報はホームページまたは各施設へ問い合わせください。

催し名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限 / 開始日	申込方法
夢もやい館 〒861-8003 北区楠1丁目20-5-101 ☎338-3210 日曜・祝日休館							
健康体操 膝痛・腰痛予防体操編	10月7日～28日 土曜日	午後1時～2時	60歳以上の方	各20人	各200円	当日直接会場へ(先着順)	
ベビーアロママッサージ	10月11日(水)	午前11時～11時45分	未就学児と保護者	10組	400円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
ヨガ&ピラティス体験会	10月16日(月)、23日(月)、30日(月)	午後6時15分～7時15分	60歳以上の方	各10人	各500円		
東部在宅福祉センター 〒862-0910 東区健軍本町31-20 ☎367-8597 日曜休館							
スペシャルナイトヨガ	10月7日～11月18日 土曜日(全7回)	午後8時20分～9時20分	18歳以上の方	15人	3,500円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
はじめてのピラティス	10月16日～12月4日 月曜日(全8回)	午後1時～2時		10人	4,000円		
美活ピラティス		午後2時15分～3時15分		20人			
南部在宅福祉センター 〒861-4109 南区日吉1丁目4-15 ☎354-8379 日曜休館							
レッツ!いきいき百歳体操	11月7日(火)、21日(火)	午後3時～4時	どなたでも	各15人	無料	10月5日午前10時から(先着順)	TEL 窓口
お正月飾り作り	11月28日(火)	午後1時半～3時		15人	2,000円		
南部万年青会館 〒861-4113 南区八幡6丁目9-25 ☎358-7105 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
映画上映会「あいつと私」	10月20日(金)	午後1時～3時半	どなたでも	20人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
着物着付けとマナー	10月20日～12月15日 第3金曜日(全3回)	午後2時～4時		5人	2,500円		
健康ダンス	10月24日～12月26日 第2・4火曜日(全5回)	午前10時～正午					
お達者文化会館 〒862-0968 南区馬渡1丁目7-1 ☎370-1672 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
リンパストレッチ無料体験会	10月7日(土)	午前10時半～11時半	20歳以上の方	10人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
ズンバ無料体験会	10月14日(土)	午後7時15分～8時					
お達者サロン(健康体操・昭和映画上映会「狂った果実」)	10月18日(水)	午後1時半～4時		20人			
東部はつつ交流会館 〒861-2104 東区秋津3丁目17-23 ☎360-6885 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ピラティス 第Ⅲ期	10月5日～11月2日 木曜日(全5回)	午後2時半～3時半	どなたでも	5人	2,500円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
初めての花架拳 第Ⅲ期	10月18日～12月20日 第1・3・5水曜日(全6回)	午前10時～11時半			3,000円		
はつつサロン(ミニ講話、茶話会) 昭和映画上映会(花咲く乙女たち)	10月28日(土)	午後1時半～4時ごろ		20人	無料		
ふれあい文化センター 〒860-0811 中央区本荘4丁目6-6 ☎366-7310 日曜・祝日休館							
多肉植物の寄せ植え講座	11月9日(木)	午前10時～正午	どなたでも	15人	1,000円	11月1日まで(抽選)	往〒
植木中央公園運動施設 〒861-0136 北区植木町岩野285-35 ☎288-3343							
なかよしバドミントンクラブ11月	11月7日～28日 火曜日(全4回)	午後2時～4時	18歳以上の方(高校生不可)	20人	各250円	10月31日から(先着順)	TEL 窓口
いきいき卓球教室5	11月15日～12月20日 水曜日(全6回)	午前10時～11時半			3,900円	10月11日から(先着順)	
ナースパワーアリーナ(市総合体育館・青年会館) 〒862-0941 中央区出水2丁目7-1 ☎385-1010 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
運動能力アップ!キッズリズム運動	10月13日～来年3月29日 金曜日(月1～4回)	午後5時15分～6時15分	小学生	20人	月550～2,200円	随時(先着順)	TEL 窓口
やさしいシニア筋トレ		午後1時半～2時半	50歳以上の方	30人			
ジュニア えいご	11月1日～来年3月27日 水曜日(月2～4回)	午後5時～6時	年長児～小学2年生	12人	月1,000～2,000円		
託麻スポーツセンター 〒861-8010 東区上南部3丁目22-30 ☎388-6177 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
レディース卓球	10月5日～来年3月21日 木曜日(月3～5回)	午後1時～3時	18歳以上の女性の方(高校生不可)	15人	月2,250～3,750円	随時(先着順)	TEL 窓口
ゆるヨガ	10月6日～11月24日 金曜日(月3～4回)	午前9時～10時	18歳以上の方(高校生不可)	20人	月1,650～2,200円		
ジュニアたくスポ	10月6日～来年3月15日 金曜日(月3～4回)	午後5時～6時	小学生				
浜線健康パーク 〒862-0969 南区良町4丁目8-1 ☎379-6020 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
はませんマラソンランニング教室10月	10月8日(日)、22日(日)	午前9時半～11時半	18歳以上の方(高校生不可)	各20人	各750円	随時(先着順)	窓口
トランポリン体験2	11月3日(祝)	午前10時～11時	小学生	20人	550円	10月11日まで(抽選)	往〒 HP
編み物教室	11月4日～25日 土曜日(全4回)	午後2時～3時半		12人	4,000円		
水前寺野球場・競技場 〒862-0950 中央区水前寺5丁目23-3 ☎381-9323							
走る・跳ぶ・動くキッズかけっこ	10月5日～来年3月14日 木曜日	午後5時～6時 ※12月から翌2月は午後4時45分～5時45分。	小学1～2年生	30人	各500円	10月5日から(先着順)	TEL
若返りピラティス	10月5日～来年3月21日 木曜日	午前10時～11時	40歳以上の方	10人	各550円		
水前寺生き生きシニアクラブ	10月6日～来年3月15日 第1・3金曜日		60歳以上の方				
東部交流センター 〒861-8031 東区戸島町2588-1 ☎349-0888 火曜休館(祝日の場合は翌日)							
K-POPダンス体験会	11月5日(日)	午前10時～11時	年中児～小学生	40人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
フリーマーケット出店者募集		午前10時～午後3時	18歳以上の方(高校生不可)	100区画	500円		
UDスポーツフェスティバル開催		午前10時～午後4時	どなたでも	—	無料		
西部交流センター 〒861-5287 西区小島2丁目7-50 ☎273-6996 水曜休館(祝日の場合は翌日)							
元気アップ教室(キッズ)かけっこ、鉄棒等	10月5日～12月21日 木曜日(全12回)	午後5時～6時	年中～年長児	23人	7,200円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
やさしいピラティス	10月6日～12月22日 金曜日(全12回)	午後1時～2時	18歳以上の方(高校生不可)	24人	6,000円		
キッズダンス教室	10月7日～12月23日 土曜日(全12回)	午後6時～7時	5歳～小学校低学年	20人	7,200円		
戸島ふれあい広場 〒861-8031 東区戸島町1489番地 ☎389-3111 水曜休館							
パークゴルフ教室(木曜コース)	10月12日～11月9日 木曜日(全5回)	午後1時～2時半	18歳以上の方	12人	2,500円	10月10日から(先着順)	TEL 窓口
パークゴルフ教室(土曜コース)	10月14日～11月11日 土曜日(全5回)				2,000円		
多肉植物の寄せ植え教室	10月28日(土)				午前10時～正午		
扇田ふれあい広場パークゴルフ場 〒861-5534 北区釜尾町811番地 ☎245-5551 木曜休場日 ※講習会後も1日利用可。							
パークゴルフ初心者講習会	10月10日(火)	午後1時～※	どなたでも	12人	500円	随時(先着順)	TEL 窓口
森林学習館 〒861-5535 北区真町小萩 ☎245-3157 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
木工作家徳久先生の木工教室	10月15日(日)	午前10時～午後3時	小学生以上	8組	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
ブルーシートを使った簡易テントを作ろう!	10月22日(日)	午前9時半～正午	どなたでも	5組20人			
忍者修行	11月12日(日)	午前10時～正午	年中児以上	30人			

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。

広告 **アフラックのがん保険・医療保険の見直しなら、アフラックの専門ショップへお任せください。**

ご継続中の保障を活かして
不足する保障の上乗による最新化などを、
ご相談いただけます。

<募集代理店 株式会社CWインシュアランス> 熊本県熊本市南区江越1丁目12-15 TEL 0120-946-688

<p>■よくわかる!ほけん案内サクラマチクマモト TEL 0120-373-722 熊本県熊本市中央区桜町3-10 SAKURAMACHI Kumamoto3階</p> <p>■よくわかる!ほけん案内アミュプラザくまもと TEL 0120-969-688 熊本県熊本市西区春日3-15-26 熊本駅ビルアミュプラザくまもと5F</p> <p>■よくわかる!ほけん案内ゆめタウンサンピアン TEL 0120-925-201 熊本県熊本市東区上南部2丁目2-2 ゆめタウンサンピアン店3階</p>	<p>■アフラックサービスショップ 宇土シティモール TEL 0120-923-993 熊本県宇土市善道寺町綾織95 宇土シティモール内 1階</p> <p>■アフラックサービスショップ あらおシティモール TEL 0120-445-005 熊本県荒尾市緑ヶ丘1-1-1 あらおシティモール内 1F</p> <p><引受保険会社> アフラック熊本支社 熊本県熊本市中央区新市街11-18 熊本第一生命ビル10階 コールセンター 0120-555-595</p>
--	--

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の株式会社ウィット(☎072-668-3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

申込方法→ **往** = 往復はがき **〒** = 郵便はがき **HP** = ホームページ **TEL** = 電話 **窓** = 窓口 **電申** = 電子申請 **mail** = 電子メール

公民館講座情報

【注意事項】※往復はがきには講座名、日時、住所、氏名、電話番号を記載してください。
 ※掲載しているもの以外にも講座を開催している場合がありますので各公民館へお尋ねください。
 ※**窓**で申し込みの場合は、原則はがきを持参してください。

講座名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限 / 開始日	申込方法	
中央公民館 〒860-0843 中央区草葉町5番1号 ☎353-0151 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
楽しくやってみよう! 生き生き健康教室	10月18日(水)	午前10時~11時半	60歳以上の方	15人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓	
楽しんで体力アップ(ホール)	10月21日(土)・29日(日) (全2回)	①午前10時~10時45分 ②午前11時~11時45分	年長児	各10人		10月9日まで(抽選)	往 HP 窓	
ポールウォーキング講座(ホール)	11月4日(土)・18日(土)・26日(日)・12月2日(土) (全4回)	午前10時~正午	18歳以上の方	10人		10月22日まで(抽選)	窓	
大江公民館 〒862-0971 中央区大江6丁目1-85 ☎372-0313 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
段ボール箱でエコ! 生ごみの堆肥づくり	11月26日(日)	午後1時半~3時半	どなたでも	25人	無料	11月14日まで(抽選)	往 HP 窓	
五福公民館 〒860-0041 中央区細工町2-25 ☎359-0500 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
乳幼児期の事故とけがの対応について	10月26日(木)	午前10時半~11時半	乳幼児の保護者	10人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓	
五福パソル公民館	10月29日(日)	午前10時~午後3時	どなたでも	—		当日直接会場へ		
東部公民館 〒862-0912 東区錦ヶ丘1-1 ☎367-1134 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
クラフトバッグ作り	11月1日(水)・15日(水)・29日(水) (全3回)	午後1時半~3時半	どなたでも	15人	1,000円	10月17日まで(抽選)	往 HP	
時代を切り開いた矢嶋家の人々	11月2日~12月21日 第1・3・5木曜日(全5回)			30人	無料	10月18日まで(抽選)	窓	
秋津公民館 〒861-2104 東区秋津3丁目15-1 ☎365-5750 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
そろばん脳トレ	11月1日(水)・15日(水)・29日(水) (全3回)	午前10時~11時半	どなたでも	20人	無料	10月15日まで(抽選)	往 HP 窓	
ポッチャ体験	11月5日(日)	午後1時半~3時	どなたでも (未就学児は保護者同伴)	24人		10月11日から(先着順)	TEL 窓	
文字が整う「小学生書き方教室」	11月12日~来年2月4日 日曜日(全6回)	①午前9時~10時 ②午前10時~正午	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各15人		11月1日まで(抽選)	往 HP 窓	
託麻公民館 〒861-8038 東区長嶺東7丁目11-15 ☎380-8118 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
岡田かづえ「語り芝居とミニコンサート」	10月22日(日)	午後1時半~3時半	どなたでも	50人	無料	10月8日まで(抽選)	往 HP	
芸術の秋にミュージカル体験!	11月11日(土)	午後6時半~8時		20人	500円	10月27日まで(抽選)	窓	
西部公民館 〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-7205 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
PC・スマホよろず相談	10月14日(土)	午前10時~正午	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ		
親子でハロウィンのお菓子作り	10月22日(日)	午前9時半~11時半	小学生と保護者	6組	1組1,500円	10月12日まで(抽選)	往 HP 窓	
ある春のための上映会~語り継ぐ東日本大震災~	11月4日(土)	午前10時~正午	どなたでも	—	無料	当日直接会場へ		
河内公民館 〒861-5347 西区河内町船津791 ☎276-0133 月曜休館(祝日の場合は翌日) 申し込みは午前9時から								
河内を歩く③~みかん狩りと港の風景~	11月18日(土)	午前10時~正午	小学生以上 (中学生以下保護者同伴)	15人	中学生以上550円・小学生450円	10月25日まで(抽選)	TEL	
花園公民館 〒860-0072 西区花園5丁目8-3 ☎359-1261 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
気軽に楽しむ大正琴入門	10月18日(水)	午後1時半~3時	どなたでも	10人	無料	10月5日から(先着順)	TEL 窓	
ゆる体操~身体をゆるめて健康になろう	10月19日(木)	午後2時~3時半						
ハーブから精油を作る	10月21日(土)	午後1時半~3時						
南部公民館 〒861-4106 南区南高江6丁目7-35 ☎358-0199 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
スマホ講座 「スマホで始めよう! 災害の備え」	10月12日(木)	①午前10時半~午後0時半 ②午後2時~4時	どなたでも	各20人	無料	10月7日まで(抽選)	往 HP	
段ボールコンポストで始めるSDGs	10月22日(日)	午前10時~正午	25人	10月15日まで(抽選)		窓		
よちよち&ママエクササイズ	10月25日(水)・11月1日(水)・8日(水) (全3回)	午前10時~11時半	8か月~2歳児と保護者	20組		10月17日まで(抽選)		
飽田公民館 〒861-4121 南区会富町1333-1 ☎227-1195 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
水彩画基礎講座	11月16日~12月7日 木曜日(全4回)	午前10時~正午	どなたでも	15人	無料	11月1日まで(抽選)	往 HP 窓	
ベビーマミーエクササイズ	11月22日~12月13日 水曜日(全4回)			20組		11月8日まで(抽選)		
メディカルアロマ	11月25日(土)			午後7時~9時		15人		1,000円
富合公民館 〒861-4151 南区富合町清藤400 ☎357-4580 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
木原不動尊de写経体験	10月21日(土)	午前10時~正午	中学生以上の方	20人	1,500円	10月6日まで(抽選)	往 HP	
夜の公民館講座Word基礎	10月24日(火)・25日(水)・26日(木) (全3回)	午後7時~9時	どなたでも	15人	800円	10月9日まで(抽選)	窓	
こころに効くcoffee講座	11月7日(火)・14日(火)・21日(火) (全3回)	午後1時半~3時			4,500円	10月24日まで(抽選)		
城南公民館 〒861-4214 南区城南町舞原394-1(火の君文化センター内) ☎0964-28-1800 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
第3回人権文化セミナー	10月11日(水)	午後6時半~8時	どなたでも	10人	—	無料	前日まで	往 HP 窓
心を伝える絵手紙'23	10月31日(火)・11月1日(水)・7日(火)・9日(木) (全4回)	午後1時半~3時半			1,200円	10月19日まで		
世界に一つだけ! MY香り袋をつくろう!	11月15日(水)	午前9時半~11時半			1つ600円 2つ1,000円	10月31日まで(抽選)		
幸田公民館 〒861-4108 南区幸田2丁目4-1 ☎379-0211 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
親子プログラミング	11月4日(土)	午前10時~正午	小学生と保護者	9組	1,000円	10月24日まで(抽選)	往 HP	
教養講演会「熊本と夏目漱石」	11月5日(日)		どなたでも	60人	無料	10月25日まで(抽選)	窓	
天明公民館 〒861-4125 南区奥古閑町2035 ☎223-0118 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
仕事に活かす! パワーポイント基礎	10月17日(火)~20日(金) (全4回)	午後7時~9時	どなたでも	15人	800円	10月6日まで(抽選)	往 HP 窓	
シニア初心者向けもっと知りたいスマートフォン活用講座	10月19日(木)	午前10時~11時半		20人	無料	受付中(先着順)		
仕事に活かす! Excel活用	11月7日(火)~10日(金) (全4回)	午後7時~9時		15人	800円	10月20日まで(抽選)		
北部公民館 〒861-5521 北区鹿子木町66 ☎245-0046 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
おもちゃの病院	10月7日(土)・11月4日(土)	午後1時~4時 ※受け付けは午後3時まで。	どなたでも	—	部品代	当日直接会場へ	TEL 窓	
心配ごと相談	10月24日(火)	午前10時~正午		10人	無料	10月5日から(先着順)		
スリランカコーヒーとゾウさんの祭り(ペラヘラ祭り)	11月12日(日)			40人		10月17日から(先着順)		
北部公民館北部東分館 〒861-5517 北区鶴羽田2丁目13-9 ☎345-4460 日曜・月曜・祝日休館								
はじめてのフラダンス	11月11日(土)・25日(土)・12月9日(土) (全3回)	午前10時~正午	18歳以上の方	15人	無料	10月6日から(先着順)	TEL 窓	
干支の辰(えとのだつ)を作ろう	11月21日(火)・12月5日(火) (全2回)	午後1時~3時	18歳以上(高校生不可)	10人	500円	10月6日から(先着順)	TEL 窓	
北部公民館西里分館 〒861-5522 北区下硯川町1798 ☎245-3280 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
熊本の郷土料理(太平燕 他)	10月26日(木)	午前10時~正午	18歳以上の方(高校生不可)	16人	1,000円	10月11日から(先着順)	TEL 窓	
ボディケアエクササイズ リラクゼーション編	11月7日(火)・21日(火) (全2回)	午後1時半~3時半		15人	無料	10月24日から(先着順)		
パソコン講座「Excel入門講座」	11月12日(日)・19日(日)・26日(日) (全3回)	午前10時~正午		10人	500円	10月14日から(先着順)		
植木公民館 〒861-0136 北区植木町若野238-1 ☎272-6906 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
Excel(エクセル)入門	11月14日(火)~17日(金) (全4回)	午前10時~正午	どなたでも	20人	600円	10月31日まで(抽選)	往 HP	
初心者ヨガ教室2	11月16日(木)・23日(祝)・30日(木) (全3回)	午後7時半~9時	18歳以上(高校生不可)	10人	無料	11月2日まで(抽選)	窓	
龍田公民館 〒861-8007 北区龍田弓削1丁目1-10 ☎339-3322 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
体力測定・シニア筋トレ	10月26日(木)	午後1時半~3時半	60歳以上の方	20人	無料	10月15日まで(抽選)	往 HP 窓	
今こそ! 老前整理と庭じまい	10月31日(火)		18歳以上の方(高校生不可)	30人		10月5日から(先着順)	TEL 窓	
教養講演会「紫式部の一生」	11月12日(日)		どなたでも	50人				
清水公民館 〒861-8066 北区清水亀井町14-7 ☎343-9163 月曜休館(祝日の場合は翌日)								
ペンで書く実用書道	10月24日~11月14日 火曜日(全4回)	午前10時~11時半	18歳以上の方	15人	無料	10月11日まで(抽選)	往 HP 窓	
シェイプアップエクササイズ	11月5日(日)・12日(日) (全2回)	午後1時半~3時	18歳以上の女性	20人				
古楽アンサンブルを楽しもう	11月11日(土)	午後1時~5時	18歳以上の方	100人				当日直接会場へ

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」電話でお話しませんか

期 10月2日(月)～31日(火) ※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。お気軽にご相談ください **回** ささえりあ熊本中央(☎319-0222) (中央区役所福祉課 ☎328-2311)

行政書士による無料相談会

回 10月19日(木) 午前10時～午後4時 **場** 市庁舎1階正面玄関右 **内** 遺言・相続・成年後見・契約書・その他身近な問題について **申** 当日直接会場へ **回** 熊本県行政書士会熊本中央支部(☎080-2707-4546) 身近な困りごとについて、お気軽にご相談ください。(中央区役所総務企画課 ☎328-2610)

育児教室 (乳児の保護者向け)

無料

回 11月26日(日) 午前10時～正午 **場** こども文化会館2階会議室A・B **内** 赤ちゃんの発達に関する講話、親子体操、子育てほっとステーションや子育てサークルの紹介など **回** 中央区に住む生後3か月から12か月未満の赤ちゃんとそのご家族(2人まで) **定** 25組(先着順) **申** 10月1日(日) 午前8時半～ 申込方法は、中央区役所ホームページをご覧ください(右記QRコードへ) (中央区役所保健こども課 ☎328-2419)

からだすっきり教室 無料

～血糖値が気になる方へ～
回 10月31日(火) 午前10時～正午 **場** 健康センター大江分室すこやかホール(ウエルパルクまもと3階) **内** 簡易血糖検査、医師講話、歯科講話、栄養士講話など **回** 中央区に住む40歳以上65歳未満の方(糖尿病治療中の方は除く) **定** 20人(先着順) **持** 筆記用具、上履き **申** 10月5日(木) からホームページ内申込専用フォームへ 詳しくは、中央区役所ホームページ(右記QRコード)へ。(中央区役所保健こども課 ☎328-2419)



ずっと気になっていたスマホ・パソコン そろそろはじめてみませんか 無料

中央区では、デジタルに関する講座・相談を実施しています。



エクセルセミナー	10月16日(月)・23日(月) 午後1時～2時
ソフトバンクスマホセミナー(基礎編)	10月11日(水) 午前11時～午後0時半
デジタル個別相談(30分間)	午後1時～4時(※火曜日・祝日を除く。)

場所 くまもとデジタルサポートセンター(中央区坪井2丁目2-42 ニュー広町ビル1階 藤崎宮前駅となり)

〈申し込み・問い合わせ〉 Web <https://kumadeji.jp/>

TEL 中央区役所総務企画課 ☎328-2610
中央区まちづくりセンター ☎328-2232



くまもとシニアグラム活動中です!

くまデジでは熊本市在住の60～70代の皆さんが撮影した写真を大学生と一緒にインスタグラムに投稿しています! ぜひご覧いただき、フォローをお願いします! 写真のテーマは毎月変わりますのでお楽しみに!! (中央区役所総務企画課 ☎328-2610)



インターネットでコミセン予約ができます



窓口などで受け付けしている地域コミュニティセンターの予約が、スマホやパソコンからお申し込みできる「コミセン予約システム」の実証実験を行っています。便利なインターネット予約をぜひご利用ください。

- いつでも簡単に予約手続きができます
- 空き状況や施設情報を調べることができます



<対象施設>

出水コミセン、出水南コミセン、大江コミセン、帯山コミセン、帯山西コミセン、黒髪コミセン、向山コミセン、砂取コミセン、領台コミセン、託麻原コミセン、白山コミセン、春竹コミセン、本荘コミセン

予約はこちらから
<https://comu-center.site/>
(中央区まちづくりセンター ☎328-2232)



中央区地域コミュニティづくり支援補助金

中央区では、これからまちづくり事業を始める団体に対し、事業費の一部を補助します。

活動のアイデアはあるけれど、お金が足りずに一歩が踏み出せていない。そんな団体の方はぜひお問い合わせください。

金額 補助期間最長3か年度。各年度の補助上限額100万円

対象 中央区で地域コミュニティ活動を行う、会則等がある構成員が5人以上の団体
※校区自治協議会およびその構成団体、町内自治会へは別途案内しています。

申込 10月20日(金)まで

問合せ 中央区役所総務企画課(☎328-2610)
中央区まちづくりセンター(☎328-2232)

(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



東区役所駐車場のロータリーでは、さまざまな季節の花を育てています。収穫できた「フレンチラベンダー」を乾燥させ、香りを楽しむ「サシェ」を作りました。

東区役所生まれのサシェで癒やされてみませんか。

10月5日(木)から、東区役所2階の総務企画課でキーワードを言っていたいただいた先着20名様に、「サシェ」をおひとつプレゼントします! キーワードは、東区のシンボルマークの愛称です。

ヒント
ひがしのシンボルマーク「ひ○っぴい」です。



手のひらサイズの「サシェ」です。

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

東区ニュース

東区まちづくりカフェを開催しました!

8月24日(木)に託麻まちづくりセンター、8月29日(火)に東部まちづくりセンターで「東区まちづくりカフェ」を開催しました。これは、これからのまちづくりを東区長と地域の皆さんで考え、ざっくばらんに意見交換を行う今年度から始まった新しい取り組みです。第一弾として、各校区自治協議会の皆さんと校区の課題を題材に和気あいあいと情報共有、意見交換を行いました。今後、秋津まちづくりセンターでの開催を予定しています。



「東区まちづくりカフェ」託麻まちづくりセンター



「東区まちづくりカフェ」東部まちづくりセンター

(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

新しい自治会長さんです (敬称略) (8月31日までの届出)

古財 明(東町2)
(東区役所総務企画課 ☎367-9121)

ひがしくさんぽ

～東区にまつわる情報をお伝えします～



「健康まちづくり推進員ってなあに?」

東区には健康まちづくりを進めるボランティア「東区健康まちづくり推進員」がいます。区役所で実施した「健康まちづくり推進員養成講座」を受け、学んだことや健康に関する情報を身近な人や地域の方に広く伝えており、現在、24人が活動しています。

<健康まちづくり推進員の活動>

高齢者サロン、子育てサークル、地域のイベント等で健康づくりに関する啓発活動を行っています。具体的には、特定健診の受診勧奨や体操(健康くまもと21体操・タオル体操)、レクリエーション、体力測定(握力・足指力・棒つかみ)等を通して生活習慣病や介護予防等の健康づくりに関する活動を地域の方に広く伝える活動です。

8月20日(日)には、TSUTAYAさくらの森店で体力測定を実施しました。お買い物のついでに、健康まちづくり推進員から生活に取り入れられるポイントのアドバイスを受け、健康を意識するきっかけとなったようです。

地域活動の中で、健康づくり活動に協力してほしい等のご相談があれば東区役所保健こども課へご連絡ください!



子育てサークルでのタオル体操



体力測定も実施!

(東区役所保健こども課 ☎367-9134)

認知症家族の会 「やすらぎとまりぎ」

回 10月25日(水) 午後2時～4時 **場** 軽費老人ホームあかつき(東区戸島西2丁目4-50) **内** 悩みの共有と相談 **定** なし(完全予約制) **費** 100円 **申** 電話でささえりあ託麻(☎282-8249)へ ※毎月第4水曜日に開催。(東区役所福祉課 ☎367-9127)

認知症家族の会 「にしたい認知症家族の会」

回 10月26日(木) 午後2時～3時 **場** 迎八反田公民館(東区長嶺西2丁目6-55)で対面開催 **内** 悩みの共有と相談 **回** 西原または託麻西校区に住む方 **申** 電話でささえりあ保田窪(☎387-8201)へ ※毎月最終木曜日に開催。(東区役所福祉課 ☎367-9127)

西区役所

〒861-5292 西区小島2丁目7-1 ☎329-1111



農水産業の流通のしくみを学びました!!

西区では「農水産業を活かしたまちづくり」の取り組みとして、こどもたちが自然豊かな西区の農業や漁業に触れる体験イベント「西区アグリ魚魚(ギョギョ)キッズ」を行っています。

8月19日(土)に、市内の小学生が早朝の「田崎市場」で新鮮な魚や青果物の競りを見学し、市場の仕事や食材の流通について学びました。こどもたちは普段見られない競りを見学し威勢のいいかけ声が響く中、魚や青果物が競り落とされる実際の光景に興味津々で見入っていました。



(西区役所総務企画課 ☎329-1142)



行政書士無料相談会

無料

日時 10月6日(金)午前10時～午後4時
場所 西区役所1階101会議室
目的 熊本市民を対象とする無料相談会
内容 遺言・相続・成年後見・農地関係・補助金関係・協議書等
申込 当日直接会場へ
問い合わせ 熊本北西支部相談会担当へ(植森:☎080-6457-0275)
 (西区役所総務企画課 ☎329-1142)

40歳以上の方必見!「ロコモ予防教室」参加者募集 ～骨密度を知って、ロコモ予防!～

無料

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨や関節の病気、筋力やバランス能力などの運動器の機能低下によって「立つ」「歩く」といった移動能力が衰えた状態をいいます。進行すると介護が必要となる可能性があり、元気なうちからの予防が大切です。

骨密度測定で自身のリスクを確認し、一緒に予防方法について学んでみませんか。

日時 10月20日(金)午後1時～4時
場所 西区役所3階健康センター
内容 ・骨密度測定
 ・医師、保健師、栄養士からのお話
対象 西区に住む40歳以上の方
定員 15人(先着順)
申込 10月5日から電話で西区役所保健子ども課まで
 (西区役所保健子ども課 ☎329-1147)



令和5年度 西区地域コミュニティづくり支援補助金 【地域コミュニティモデル事業】

地域の資源・魅力を活用したコミュニティビジネスや交流人口促進、担い手育成、西区全体の交流を目的とした事業を支援します。

補助金額 1年目 対象事業費×2/3(上限40万円)
 2年目 対象事業費×1/2(上限30万円)
 3年目 対象事業費×1/3(上限20万円)
 (対象事業費15万円以上かつ継続した支援は3年目まで)

対象 自治会、校区自治協議会および構成団体、実行委員会等、特定非営利活動法人
申込 10月10日(火)まで
【住民の身近な課題対応事業】
 地域の身近な課題解決に向けた事業を支援します。
補助金額 対象事業費×1/3(上限20万円)
 (対象事業費5万円以上かつ単年度の支援)
対象 自治会、校区自治協議会および構成団体
申込 10月10日(火)まで
 (西区役所総務企画課 ☎329-1142)

南区役所

〒861-4189 南区富合町清藤405-3 ☎357-4111



『こうだ☆ランド』&『こうだ☆デイキャンプ』が 開催されました!

8月27日(日)、御幸中央公園で、こどもたちが「楽しく遊べる空間」をテーマとした『こうだ☆ランド』と、イベントサポーターや保護者同士の交流を目的とする『こうだ☆デイキャンプ』が開催されました。水鉄砲、シャボン玉づくりなどを楽しむこどもたちや、食事、音楽を楽しむ参加者の姿があり、住民同士の交流の場となりました。



これまでの「まちづくりサロン」の活動はこちら↑

このイベントは、「まちづくりサロン」参加者が企画し実現したものです。「まちづくりサロン」とは、幸田まちづくりセンターで行っている、住民や企業が気軽に集まりまちづくりについて対話する場です。今後も、地域の活性化と住民同士の交流を促進していくことを目標に活動していく予定です。

(幸田まちづくりセンター ☎378-0202)

塚原古墳の 見事なコスモスを見に来ませんか!

広大な塚原古墳公園内に、散策しないと見つけることができない、とてもキレイな映えスポットがあるのを知っていますか。

毎年7月、塚原老人会が、約90アールの畑に種まきを行い、10月中旬に見ごろを迎えます。

ぜひ、約50万本のコスモス畑を見学に来ませんか。



(城南まちづくりセンター ☎0964-28-2260)

行政書士無料相談会開催

無料

日時 10月12日(木)午前9時半～午後4時
場所 南区役所2階相談室
内容 遺言、相続、成年後見、会社設立、契約、営業許可、在留資格等に関する相談
申込 当日直接会場へ
問い合わせ 熊本県行政書士会南区役所相談会担当 川上
 ☎090-1972-4543
 (南区役所総務企画課 ☎357-4112)

「南区のおたから発見 親子体験ツアー」参加者募集 ～非日常の静寂で癒やんと安らぎのひと時を～

日時 11月23日(祝)正午～午後5時(予定)
場所 ①南区内の寺院3か所 ②くまもと工芸会館
内容 ①南区内の寺巡り、プチ修行体験(座禅、写経)
 ②肥後こまの絵付け体験
対象 市内在住の小・中学生および保護者
定員 20人程度(保護者含む)
 ※応募者多数の場合は抽選し、11月1日(水)までに結果を通知します。
費用 800円(肥後こま材料費)
申込 10月20日(金)までに右記QRコードからお申し込みください
 (南区役所総務企画課 ☎357-4112)



申し込み用QRコード

城南地域物産館 火の君マルシェ

火の君マルシェ 検索

■10月7日(土)、8日(日)火の君マルシェ9周年祭

同時に、城南町名物!パンdeレンコン販売会!

いろんなパンdeレンコンを販売予定!あなたはどれが好きですか。

先着プレゼントやガラポン抽選会も行います。

なくなり次第終了となりますのでお早めにご来館ください!

ホームページ、Facebookもご覧ください。

<https://hinokimi-marche.com/>

火の君マルシェ事務局(☎0964-28-8831)

(西南部農業振興センター ☎329-1158)

北区役所

〒861-0195 北区植木町岩野238-1 ☎272-1111



北区がもっと好きになる 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト

今回のご紹介メニュー
「キャベツとわかめのサラダ」



野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでおり、体の調子を整えるはたらきがあります。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、がんを発症する確率が低いという結果が出ています。

ご紹介する「キャベツとわかめのサラダ」は不溶性の食物繊維が豊富なキャベツと、水溶性の食物繊維が豊富なわかめを組み合わせ、バランスの良い一品です。

レンジ加熱で手軽に作れ、ごま油の風味が食欲をそそります。

他にもおいしい野菜料理を「道の駅すいかの里うえき」のホームページで紹介しています。毎日の食卓に野菜を取り入れましょう。

レシピは
こちら↓



(北区役所保健こども課 ☎272-1128)

第73回“社会を明るくする運動” 北地区保護司会活動紹介



7月7日(金)、熊本保護観察所古賀所長、熊本北地区保護司会秋吉会長はじめ12人の保護司の方が北区役所へ来庁され、中川区長への“社会を明るくする運動”内閣総理大臣メッセージおよび熊本県知事メッセージの伝達式が執り行われました。また、各まちづくりセンターと連携し、広報活動を行いました。



植木まちづくりセンター 清水まちづくりセンター



北部まちづくりセンター 龍田まちづくりセンター

(北区役所総務企画課 ☎272-1110)

“きた”くなるお知らせ♪

内容	対象	期日・時間	場所	申込
家族介護者のつどい(福祉課)				
介護している家族が気軽に立ち寄れるよりどころ	介護者、介護経験者などどなたでも	10月10日(火) 午前10時～正午	北区植木町米塚370-17(民家)	詳しくは、ささえりあ植木(☎272-6914)へ お茶代:100円 定員:10人
無料 行政書士による無料相談会(総務企画課)				
交通事故、相続・遺言 成年後見等に関する相談	どなたでも	10月25日(水) 午前11時～午後4時	北区役所 1階ロビー	当日直接会場へ 詳しくは、登録相談員等管理委員会(☎385-7301)へ
無料 熊本西年金事務所による年金相談窓口(区民課)				
年金相談(予約の際、相談者・配偶者の年金番号をご準備ください)	市内に住む方	10月26日(木) 午前10時～午後3時	北区役所2階 第4会議室	10月5日(木)から電話または直接北区役所区民課国保年金班(☎272-6905)へ ※予約制。
無料 はじめての離乳食教室(保健こども課)				
離乳食の進め方、赤ちゃんの歯についてなど	北区に住む令和5年5月～6月生まれの赤ちゃん(第1子)と保護者	10月26日(木) 午後1時半～3時	植木文化センター和室	10月6日(金)から電話で北区役所保健こども課(☎272-1128)へ ※先着8組・親子(母子)健康手帳、バスタオルをご持参ください。

子育て・こころの健康相談

お問い合わせ (各区保健こども課)
 中央区 ☎328-2419 南区 ☎357-4138
 東区 ☎367-9134 北区 ☎272-1128
 西区 ☎329-1147

育児相談

日時	場所	対象	持参物	申込
中央区 10月23日(月) 午前9時～10時半	ウェルパルクまもと3階健康センター大江分室	乳幼児と保護者	・親子(母子)健康手帳 ・バスタオル ・仕上げ磨き用歯ブラシ(歯科相談希望者)	事前予約制 こちらからご確認ください ↓
東区 10月23日(月)、11月13日(月) 午後1時～3時	東区役所3階健康センター			
西区 10月17日(火) 午後1時～3時	西区役所3階健康センター			
南区 10月23日(月) 午後1時半～3時	南区役所3階保健こども課			
北区 10月20日(金) 午後1時半～3時	健康センター清水分室			

心の健康相談

日時	場所	対象	定員	申込
中央区 10月23日(月) 午後2時～4時	中央区役所3階保健こども課相談室	精神的な不安や悩みのある方またはその家族など	2組(先着順)	10月10日～19日に電話で
東区 11月10日(金) 午後1時半～3時半	東区役所3階保健こども課相談室			10月20日～11月8日に電話で
西区 10月24日(火) 午前9時半～午後0時半	西区役所3階保健こども課相談室			10月5日～20日に電話で
南区 10月20日(金) 午後1時45分～3時45分	南区役所3階保健こども課相談室			10月5日～17日に電話で
北区 11月20日(月) 午後2時～4時	北区役所1階小会議室			10月18日～11月17日に電話で

日=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=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

広告

家を守る台風対策は万全ですか？

屋根・壁防水塗装 雨漏り・瓦止めなど



神水環太くん

- 壁のヒビ割が気になる方
- 瓦の劣化が気になる方
- どこに頼むかお悩みの方
- 相見積を取りたい方



サーモグラフィーで壁の中の雨漏りも
しっかりチェック!



HPIはこちら

建物を長く保持する上で、まずは建物の状況を知る事が重要です。瓦や壁のヒビやズレを放置する事で、雨漏りやシロアリ侵入等の原因となり、大掛かりな工事が必要になる事もあります。早期に対策する事で、工事も低コストでの対応が可能となり安心です。的確な診断・工事のご提案は、経験豊富な協会の職員にお任せください。

10月13棟限定 無料見積を行っています。

お気軽にお立ち寄り下さい 駐車場完備

司法書士による建物無料相談 相続、名義変更、施工トラブル等 5名までとさせていただきます。

一般社団法人
熊本県建物環境改善協会
〒862-0954 熊本市中央区神水1-8-8 フォレストビル5F
FAX.096-273-8351

お気軽にお問い合わせください
☎0120-223-279
【受付】平日9:00～17:00(土・日・祝は休)

vol-6 お猪口一杯

漱石はお酒は嫌いじゃないが弱いタイプのように、お猪口一杯を小鳥が水を飲むようにちびちびやっていたそうです。文豪といえど酒を飲んで暴れるイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、実は漱石も森鷗外も芥川龍之介も「下戸の甘党」だったりします。



香日ゆら著 「先生と僕 ～夏目漱石を困む人々～」



「コスモス」

涼しさを感じる風に揺れるコスモスを見ていると、毎年なのですが「秋だなあ〜」と感じます。みなさんはいかがですか。

園内の花畑では、7月下旬に種をまいたコスモスが今年も見頃をむかえています。花畑に咲き誇る15万本のコスモスが風に吹かれる景色は絶景ですよ。この風景を毎年楽しみにされている方、まだ見たことがない方、みなさんのご来園お待ちしております。

コスモスはメキシコ原産のキク科コスモス属の植物で、花の形が桜の花に似ていることから「秋桜」ともよばれ、秋の花を代表する一つにもなっています。ちなみに、Cosmosはギリシャ語で「飾り」を意味しています。

また、10月7～9日の3日間は毎年恒例の「秋桜まつり」を開催します。植物の展示販売や遊び体験など植物ゾーンを中心にいろいろな催しをおこないます。

秋の動植物園でさわやかな風を感じながらゆっくりとした一日を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

施設植物班 竹本 美保

熊本城かわら版

令和5年度熊本城復旧シンポジウム
平成・令和の天下普請!!
飯田丸五階櫓「奇跡の一本石垣」からの復活劇

無料

飯田丸五階櫓を支えた「奇跡の一本石垣」。この石垣が令和5年度に復旧完了を迎えます。復旧過程の調査で明らかになった事実について、他の城郭と比較しながら分かりやすくお話しします。

期日 11月18日(土)
時間 午前10時～午後5時(午前9時半開場・受付開始)
場所 国際交流会館ホール(6階で受け付け)
内容 講演①「仙台城跡の石垣復旧と災害」
講演②「浜松城跡、二俣城跡及び鳥羽山城跡と石垣」
講演③「特別史跡彦根城跡と石垣修理」
講演④「沖縄県のグスクと発掘調査事例」
講演⑤「国史跡福岡城跡と石垣修理」
報告「飯田丸五階櫓下の解体発掘調査の成果」
シンポジウム 司会 下高 大輔

関根 章義さん(仙台市文化財課)
和田 達也さん(浜松市文化財課)
下高 大輔(元彦根市文化財課・熊本博物館)
亀島 慎吾さん(沖縄県教育庁文化財課)
阿部 泰之さん(福岡市埋蔵文化財課)
佐伯 孝央(熊本城調査研究センター)



申し込みはこちら▼



定員 200人程度(先着順)
申込 10月5日(木)～11月15日(水)までに氏名、人数、電話番号を
電話 ☎096-334-1500 またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ (熊本城調査研究センター ☎096-355-2327)

くま博2023開催

10月7日(土)～11月5日(日)

～くまなく、くまもと。もれなく、くま博。～

くまモンが総合プロデューサーとして熊本県内各地の魅力を発信するイベント「くま博2023」を開催。期間中は“誰が来ても、誰と来ても楽しめる!”をテーマに熊本のにぎわいを創出。

今年のくま博はアミュひろば、花畑広場だけでなく、熊本城長塀での灯りイベントも開催。

週末は食のイベント、カルチャー、アウトドア、スポーツまで、多彩なラインアップ。また、県内地域の魅力に触れ合うブースも登場!

イベント会場

熊本駅前(アミュひろば) 花畑広場 熊本城 長塀(夜間イベント)

(観光政策課 ☎096-328-2393)



熊本市コールセンター 休日在宅番医、イベント情報、区の窓口業務など、気軽にお尋ねください

午前8時～午後8時(年中無休) さあみんな知ってるひごまる ☎096-334-1500 FAX 096-370-2002 ホームページ ひごまるコール 検索 電子メールアドレス 1500@higomaru-call.jp

公式ホームページ・SNS 最新情報をお届けします



配布に関する問い合わせ 市政だより配布センター ☎0120-666-659 [午前8時～午後8時(土・日、祝日は除く)]

「QRコード」は(株)デンソーウェブの登録商標です。