

# ふくし



## 依存症家族教室

無料

アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存症に伴う問題に対応するために、家族が学びあい、共感と癒しを得ることを目的とした教室です。

### ▶日時・内容

- ・1月6日(火) 午後6時半～8時半  
回復者からのメッセージ(熊本ダルク)
- ・1月20日(火) 午後1時半～3時半  
学習会:家族の対応

▶場所 ウェルパルクまもと

▶対象 依存症の方がいる家族

▶申込み 当日直接会場へ

初めての方は電話でこころの健康センター(☎362-8100)へ。

## 「くまもと はつらつプラン」

無料

### 市民説明会とオープンハウスを開催します

平成27～29年度を計画期間とする「第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を策定します。それに伴い、市民説明会とオープンハウスを開催します。

#### ①市民説明会

場 所	日 時
西部公民館	1月8日(木) 午後7時～
植木公民館	1月9日(金) 午後7時～
東部公民館	1月14日(水) 午後7時～
富合公民館	1月15日(木) 午後7時～
ウェルパルクまもと	1月16日(金) 午後2時～
ウェルパルクまもと	1月19日(月) 午後7時～

#### ②オープンハウス

事業計画(素案)についてのパネル展示と説明・意見募集の場を設けます。

場 所	日 時
びぶれす広場	1月17日(土) 午前10時～午後4時

▶申込み ①②とも当日直接会場へ

詳しくは、高齢介護福祉課(☎328-2347)へ。

## 希望荘成人式

めでたく成人を迎えられた障がいのある方を対象に成人式を開催します。

▶日時 1月12日(祝) 午後1時～

▶場所 ウェルパルクまもと

▶対象 平成6年4月2日～平成7年4月1日に生まれた障がいのある方

詳しくは、熊本市社会福祉協議会中央区事務所(☎288-5081、ファクス354-2122)へ。

(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

## ひきこもり家族の集い

無料

日ごろの悩みや学習会・情報交換を通して、本人との関わり方や支援の方法などについて話し合うことを目的とした教室です。

▶日時 1月14日(水) 午後1時半～3時半

▶場所 ウェルパルクまもと3階

▶対象 ひきこもりのことでお悩みの家族

▶申込み 当日直接会場へ

※初めての方や家族のひきこもりに関するご相談は、ひきこもり支援センター「りんく」(☎366-2220)へ。

(こころの健康センター ☎362-8100)

## 障がい者福祉センター希望荘 パソコン短期講座受講生募集

▶日時 ①(エクセル基礎)毎週金曜日コース  
1月23日(金)～2月27日(金)  
午後1時～3時(全6回)

②(ワード基礎)毎週日曜日コース  
1月18日(日)～2月22日(日)  
午前10時～正午(全6回)

▶場所 障がい者福祉センター希望荘  
(中央区大江5丁目1-15)

▶対象 障がいのある方

▶定員 6人(申込が多数の場合は抽選)

▶費用 無料(テキスト代別途1,000円)

▶申込み 1月14日までに障がい者福祉センター希望荘(☎371-5533、ファクス364-5309)へ  
(障がい保健福祉課 ☎328-2519)

## 「自然に暮らして老いるために」 講演会を開催します

無料

自宅や老人ホーム、サービス付高齢者住宅など、さまざまな場所での暮らし方や最期の迎え方について、経験者の話を聞きみんなで考えます。

▶日時 2月1日(日) 午後1時半～4時

▶場所 熊本市医師会館2階研修室  
(中央区本荘3丁目3-3)

▶内容 テーマ「自然に暮らして老いるために～これからの高齢者の生活の場を考える～」

一部:地域包括ケアについての講演

講師 阿曾沼 克弘さん(朝日野総合病院)

二部:介護・看取り経験のある家族や介護職を交えてのシンポジウム

▶対象 どなたでも

▶定員 120人(先着順)

▶申込み 1月28日までに電話(☎334-1500)かインターネット(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ  
(医療政策課 ☎364-3186)

## 「家族介護者リフレッシュ事業」参加者募集

無料

要介護1以上の方を在宅で介護している家族の方々に、家族介護者同士の交流を通して心身のリフレッシュをしていただくため、交流会を開催します。

### ①演芸鑑賞と交流会(昼食付)

▶日時 2月8日(日) 午前10時～午後3時

▶場所 ホテル日航熊本

▶内容 落語家 柳家 喬の字さんの独演会・大田 黒 浩一さんのトーク & 歌ショー、意見交換会

▶定員 100人

### ②温泉と交流会(入浴・昼食付)

▶日時 2月10日(火) 午前9時45分～午後3時

▶場所 菊南温泉ユウベルホテル(市民会館崇城大学ホール前集合後、会場へバス送迎)

▶内容 温泉、健康相談、意見交換会

司会 黒木 よしひろさん

▶定員 50人

▶対象 ①、②とも要介護1以上の方を在宅で介護している家族(抽選、要介護度の重い方を介護している方を優先)

▶申込み 1月16日までにはがき(1世帯につき1人)に参加者の住所、氏名、電話番号、参加希望日と介護を受けている方の住所、氏名、介護保険被保険者番号を書いて郵送で〒860-8601 高齢介護福祉課(☎328-2347)へ

# けんこう



## 市民のための健康講座 「口腔内の疾患について」

無料

市民の皆さんの健康増進を目的として健康講座を開催します。

▶日時 1月15日(木) 午後2時から1時間程度

▶場所 市民病院新館4階会議室

▶講師 太田 和俊(市民病院歯科口腔外科部長)

▶対象 どなたでも

▶定員 80人(先着順)

▶申込み 市民病院地域医療連携室(☎365-1711)へ

## 難病・疾病のある方の集い(ボチボチの会)

無料

交流会をとおして仲間をつくり、病気と上手に付き合っていくヒントを得ませんか。

▶日時 1月18日(日) 午後1時半～3時半

▶場所 ウェルパルクまもと1階大会議室

▶対象 難病・難治性の疾病のある方とその家族、関係者、市難病疾病友の会「ボチボチの会」会員

▶内容 「難病の患者に対する医療等に関する法律」について、質疑応答、講話のあと交流会

▶申込み 当日直接会場へ

詳しくは、医療政策課(☎364-3186)へ。

## わくわく健康塾「和食のススメと健康体操」

無料

日本型食生活の良さについての講演と健康体操を行います。

▶日時 1月24日(土)

午後1時半～3時半(受付午後1時～)

▶場所 中央公民館3階 第3研修室

▶対象 市内に住むか、通勤・通学する方

▶定員 50人(先着順)

▶講師 江藤 ひろみさん(管理栄養士)

▶申込み 1月5日～22日までに電話(☎334-1500)かインターネット(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ  
(健康づくり推進課 ☎328-2145)

## 年の始めに健康チェック

年末年始で食べすぎや飲みすぎが続いていませんか。

特定健診では採血と尿の簡単な検査で体の中の状態を調べ、生活習慣病の早期発見ができます。

健診は市内約400か所の実施機関と集団健診で受診できます。

受診券再発行などの申込みは、ひごまるコール(健診専用 ☎334-1507)へ。

### 1月の集団健診(特定健診・後期高齢者健診)予定表

期 日	場 所
1月26日(月) ※肺がん検診も同時に受けることができます。 (肺がん検診は申込み不要)	川口老人憩の家 (南区川口町1133)

●集団健診の申込みは、JA熊本厚生連(☎328-1256)へ

詳しくは国保年金課(☎328-2290)へ。

