

秋の全国交通安全運動が始まります！

令和6年度の運動期間は9月21日(土)から30日(月)の10日間で、9月30日(月)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通ルールの順守と正しい交通マナーを身につけ、交通事故防止を徹底しましょう。



詳しくは、こちら

運動の重点

1 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止

- 外出する時には衣服や帽子などに反射材を付けて、自分の存在をアピールしましょう。



- 横断歩道では、必ず止まって信号を確認し、左右の安全や周囲を確認しながら慎重に渡りましょう。

2 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶

- 夕暮れ時は早めのライト点灯を心がけましょう。夜間は速度を落とし、ハイビーム、ロービームの切り替えをこまめに行いましょう。
- 一人ひとりが「飲酒運転やあおり運転を絶対にしない、させない」という強い気持ちを持ち、みんなで根絶しましょう。



3 自転車・特定小型原動機付自転車*利用時のヘルメット着用と交通ルール順守の徹底

- 道路交法および熊本市自転車条例で、自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務となっています。
- 自分の命を守るため必ずヘルメットを着用し、交通ルールを守って、安全走行しましょう。



(生活安全課 ☎096-328-2397)

『よかながめを見つけたい！ ～熊本市・景観発掘プロジェクト～』 令和6年度 第1弾 募集中



あなたの身近にある、熊本市の魅力的な景観の写真を募集しています。まだまだ知られていない「よかながめ」を発掘して写真で教えてください！
よかながめに選ばれた方には豪華賞品のプレゼント等もありますよ！
※写真の技術を問うものではありません。

- 募集テーマ** 景観部門 「熊本市らしい わたしの推し景観」
屋外広告物部門 「看板・広告物とまちが調和した景観」
- 募集期間** 募集中～9月30日(月)まで
- 応募方法** 専用応募フォームまたはInstagramへ写真を投稿
- 募集要項・応募方法など詳しくは、市ホームページへ。



景観発掘プロジェクト「みつけ隊」隊長
タヌキの洗馬くん



▲市ホームページ
景観発掘プロジェクト

(都市デザイン課 ☎096-328-2508)

ロアッソウェルネスプログラムがはじまります！ 第2期：11月～2月(全12回)



ポイント対象

普段から運動をしている人も、まったくしていない人も、注目！
本市では、「ロアッソ熊本」と連携し、健康教室を実施しています。

対象 本市に住むおおむね50歳以上の方
参加費 6,000円(全12回) 指定の納付書にてお支払いください。

場所	曜日	時間	定員	日程(予定)
中央公民館	土曜日	午後1時半～2時半	50人	11月2日、9日、16日、23日、30日、12月11日(水)、14日、21日、28日、1月8日(水)、18日、25日
熊本学園大学	月曜日	午前10時～11時	30人	11月11日、18日、25日、12月2日、9日、16日、23日、1月6日、13日、20日、27日、2月3日
熊本武道館	火曜日	午前10時～11時	50人	11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、24日、1月7日、14日、21日、28日
熊本総合医療リハビリテーション学院	火曜日	午後1時半～2時半	30人	11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、24日、1月7日、14日、21日、28日
西部公民館	金曜日	午前10時～11時	50人	11月1日、8日、15日、22日、29日、12月6日、13日、20日、27日、1月10日、17日、24日
幸田公民館	水曜日	午後1時半～2時半	50人	11月6日(午前)、13日、20日、27日、12月4日、11日、18日、25日、1月8日、15日、22日、29日
清水公民館	日曜日	午前10時～11時	50人	11月3日、10日、17日、24日、12月1日、8日、15日、22日、1月5日、12日(午後)、19日、26日

ロアッソウェルネスプログラム

- 理学療法士等の運動のプロが指導するから安心。
- プログラムは、週1回、3か月間。自宅トレーニングもセットです。
- 日頃運動をしていない人には運動習慣を、運動をしている人には正しい体の動かし方を指導。
- 仲間と集まってプログラムに取り組む一体感。楽しみながら続けられます。

申し込み：9月5日(木)～

※先着順です。定員になり次第締切となります。



毎行われるプログラムの主な内容

- ①ウォーミングアップ(10分)
手足の軽い運動
- ②コンディショニング(15分)
可動域向上、体のバランス向上
- ③トレーニング(15分)
体幹、主に下肢筋力の向上をはかる
- ④ウォーキング(10分)
リズム感とバランス能力を高める歩行
- ⑤クールダウン

申し込みQRコード



【問い合わせ】(株)J.H.Wellness ☎070-9093-4665
(平日午前9時～午後5時)
(高齢福祉課 ☎096-328-2963)