

〈参加者募集〉第37回くまもと
ねんりんピック2025

期 3月9日(日)～5月21日(水) **場** 熊本県民総合運動公園 他 **内** 〈3月開催〉健康マージャン、太極拳、〈4月開催〉テニス、ソフトテニス、サッカー、健康マラソン、ペタンク、バウンドテニス、〈5月開催〉ゴルフ、スポーツウエルネス吹矢、ソフトボール、ソフトバレーボール、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、弓道、バドミントン、剣道、ダンススポーツ、ラージボール卓球 ※上位入賞者は2025年10月開催の「ねんりんピック岐阜2025」への派遣選考の対象とします(バドミントンは除く)。**対** 県内に住む60歳以上の方(令和8年4月1日時点) **費** 1,000円/人 **申** 〈3月開催分〉1月20日～2月17日、〈4月開催分〉2月3日～3月3日、〈5月開催分〉3月3日～4月4日までに一般財団法人 熊本さわやか長寿財団(☎354-3083)へ
(高齢福祉課 ☎328-2963)

麻しん風しん(MR)混合の定期
予防接種を受けましょう **無料**

令和6年11月末時点で未接種の2期の対象の方には、1月に通知はがきを送付しています。1期の対象の方は個別の通知は行いませんので1歳になったら早めに接種しましょう。
※ワクチンの不足等によりすぐに接種できない場合があります。対象期間を過ぎると任意接種(自費)になります。

区分	対象	接種期間
MR 1期	1歳の方	2歳の誕生日の前日まで
MR 2期	平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた方	令和7年3月31日まで

場 市指定医療機関(市外で接種する場合は、事前に手続きが必要です) **ア**

持 親子(母子)健康手帳
詳しくは、市ホームページまたは感染症予防課へ。
(感染症予防課 ☎372-0700)



【国民健康保険】高額介護合算療養費
の申請受け付けが始まります

支給対象者には、2月に順次、申請書を送ります。
※今回の申請は、令和5年8月1日～令和6年7月31日までの自己負担額が対象です。
申 郵送または区役所区民課、総合出張所窓口
詳しくは、市ホームページへ。
(国保年金課 ☎328-2290)



国民健康保険医療費通知を
発送します

令和6年1月～10月までに国民健康保険証を使用し受診した医療機関や医療費等のお知らせを令和7年1月24日(金)に発送しました。
●今後の発送予定

診療月	発送時期
令和6年11月～12月	令和7年5月下旬(予定)

※届くまで1週間程度かかることもあります。
※医療費控除の添付資料として使用できます。
記載されていないものがある場合および11月、12月診療分については領収書にて対応をお願いします。
(国保年金課 ☎328-2290)

熊本いのちの電話第42期ボラ
ンティア相談員養成講座募集

期 前期:5月13日～9月9日(予定)、後期:9月30日～来年3月17日(予定) **回** 毎週火曜 午後6時半～8時半(2時間) **場** 熊本YMCA本館(中央区段山本町4-1) **内** カウンセリングの基礎や電話対応について **費** 前期:10,000円、後期:12,000円(学割あり) **対** 20歳以上70歳以下 **定** 40人(先着順) **申** 2月5日～4月22日までに熊本いのちの電話事務局(☎354-4343 平日午前10時～午後5時)へ ※ボランティア相談員への報酬なし。深夜の電話当番できる人歓迎。※3月27日午後2時～、4月1日午後6時半～、4月18日午後2時～(各回90分、同じ内容)事前説明会を開催。
詳しくは、熊本いのちの電話ホームページをご覧ください。
(こころの健康センター ☎362-8100)



ひきこもりについてお悩みで
はありませんか

①ひきこもり家族教室
回 2月10日(月) 午後1時半～3時半 **場** ウェルパルクまもと **題** 体験談 **師** ひきこもり経験者 **対** ひきこもりのことでお悩みのご家族 **申** 初めてのの方は事前面談の予約が必要
②ひきこもり出張型支援
回 東区:2月5日、南区:2月12日、西区:2月19日、北区:2月26日 **場** 各区役所 **対** ひきこもりのことでお悩みの本人または家族 **申** 初めてのの方は事前に予約が必要
詳しくは、熊本市ひきこもり支援センター「りんく」へ電話(☎366-2220 平日午前9時～午後4時)またはホームページ(<http://www.kumamoto-link.com/>)へ。
(こころの健康センター ☎362-8100)

精神保健家族教室 **無料**

【病気の家族とのより良い付き合い方】
回 2月22日(土) 午後1時半～4時 **場** 国際交流会館地下2階多目的ルーム **師** 植村 照子さん(向陽台病院臨床心理士)
【安心してライフステージを送るには】
回 3月8日(土) 午後1時半～3時半 **場** 西部公民館2階A会議室 **師** 園田 亮吉さん(相談支援センターちゅうおうセンター長)
【共通】**対** 本市に住む精神障害のある方と家族(入院者の家族も可) **定** 30人(先着順) **申** 当日直接会場へ(こころの健康センター ☎362-8100)

糖尿病教室のお知らせ

回 3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) **場** 市民病院3階メインホール「もくせい」 **内** ①糖尿病の緊急症、②体調をこわしたときの対処 **師** ①樋川 若穂(代謝内科科長)、②看護師 **費** 車で来院の際は駐車料金が発生 **申** 当日直接会場へ ※マスクの着用が必要(感染症の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)

里親映画上映会の開催～こども食堂
にて～(要予約・託児有) **無料**

回 2月15日(土) 午後1時半～4時 **場** 市民会館シアーズホーム夢ホール大会議室 **内** 映画の上映、里親制度の説明 **定** 100人 **対** 本市に住む方 **問** 熊本市里親支援センター ゆうり(☎234-8967)
(児童相談所 ☎366-8181)



QRコードから
も申し込み可

胸部(肺がん・結核) 検診車の巡回日程(令和7年2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
城南	2月3日(月)	午前9時～10時	城南小学校 体育館前	田迎西	2月6日(木)	午後2時半～3時半	田迎2丁目公園(田迎神社前)
川 尻	2月3日(月)	午前10時半～正午	城南中学校 東門	御 幸	2月7日(金)	午前11時～正午	幸田まちづくりセンター
	4日(火)	午前9時半～10時半	川尻小学校 正門			午後2時～3時	マックスバリュ御幸笛田店
	5日(水)	午後1時～2時半	河尻神宮 南側能舞台広場	日吉東	2月12日(水)	午前9時～10時半	日吉東小学校 正門
力合西	2月4日(火)	午後1時半～2時半	市営薄場団地 集会所	力 合	2月12日(水)	午前11時～11時半	合志町公民館
日 吉	2月5日(水)	午前9時半～11時半	日吉小学校 正門			午後1時～2時半	力合中学校 正門
田迎南	2月6日(木)	午前9時半～11時半	浜線健康パーク 駐車場	画 図	2月13日(木)	午前9時～10時	画図小学校 体育館前
田 迎	2月6日(木)	午後1時～2時	田迎小学校 正門			午前10時半～11時半	RKKルーデンステニスクラブ 第2駐車場
	7日(金)	午前9時～10時半	託麻中学校 正門			午後1時～2時半	県営江津団地 第2集会所

胃がん検診車(胃部 X 線検査) 巡回日程(令和7年2月)

費用:1,000円、70歳以上は無料。事前予約不要、直接会場へ。

校区	期 日	時 間	場 所	校区	期 日	時 間	場 所
東 町	2月6日(木)	午前9時～11時	サンロードシティ明屋書店 西側駐車場	日 吉	2月19日(水)	午前9時～11時半	日吉小学校 正門
小 島	2月7日(金)	午前8時半～9時半	小島地域コミュニティセンター	田迎西	2月20日(木)	午前8時半～10時半	田迎2丁目公園(田迎神社前)
中 島	2月12日(水)	午前8時半～9時半	ゆたか学園 駐車場	田 迎	2月21日(金)	午前9時～10時半	田迎小学校 正門
高 橋	2月13日(木)	午前9時～10時	高橋小学校 正門	御 幸	2月25日(火)	午前8時半～10時半	JA熊本市御幸支店
川 尻	2月13日(木)	午前9時～11時	城南中学校 東門		2月26日(水)	午前8時半～10時半	RKKルーデンステニスクラブ 第2駐車場
	20日(木)	午前9時～10時半	川尻小学校 正門	画 図	27日(木)	午前8時半～10時半	県営江津団地 第2集会所
田迎南	2月17日(月)	午前8時半～11時半	浜線健康パーク 駐車場				
城 南	2月18日(火)	午前9時～10時半	城南小学校体育館前	日吉東	2月27日(木)	午前9時～11時	日吉東小学校 正門
力合西	2月18日(火)	午前8時半～10時半	市営薄場団地 集会所	力 合	2月28日(金)	午前9時～11時	力合中学校 正門

対象 40歳以上で熊本市に住民票がある方(令和7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6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 などいづれか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)も行っており、検査容器は胸部検診会場でお配りしています。
●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)
・健康危機管理課 ☎211-4654(結核検診)



がん検診のご案内