

糖尿病教室のお知らせ

☎10月14日(火)午後1時~2時50分(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神経系合併症②糖尿病と感染症 **師**市民病院職員(①脳神経内科長②代謝内科医師) **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)

希望荘パソコン講座(下半期)講座生募集

☎10月~来年3月までの第2・4木曜日 **時**午後1時~3時 **場**障がい者福祉センター希望荘(中央区大江5丁目1-15) **対**本市に住む障がいのある方 ※同伴者の参加は要相談。 **定**6人(応募多数の場合は抽選) **費**資料印刷代1枚20~40円 **申**8月25日~9月21日(必着)に申込書をファクス(364-5309)、メール(kibousou@bz01.plala.or.jp)、持参または郵送で〒862-0971中央区大江5丁目1-15希望荘へ(ファクスまたはメールで申し込み後、2日以内に返信が無い場合は連絡ください)。申込書はホームページからダウンロード可。申込書が必要な方は連絡ください。(障がい者福祉センター希望荘 ☎371-5533)



オストメイト医療相談会などを開催します

☎9月20日(土)午後1時半~3時半(受け付け:午後1時15分~) **場**松橋西防災拠点センター 研修室4(宇城市松橋町) **対**オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)の方、その家族 **申**(公社)日本オストミー協会熊本県支部事務局(☎206-3330) (障がい福祉課 ☎361-2519)

WRAP集中クラス(元気回復行動プラン)のお知らせ

WRAPは、精神障害のある方が、体調や気分を整えるために作る行動プランです。WRAPを作って自分らしい生き方を見つめ直してみませんか。 **日**9月25日(木)・26日(金)(全2回) 午前9時半~午後5時 **場**ウェルパルクまもと3階すこやかホール **師**WRAPファシリテーターの方々 **対**本市に住む精神障がいのある方および支援者で、2日とも参加できる方 **定**10人(先着順) **申**9月5日から電話でこころの健康センターへ(こころの健康センター ☎362-8100)

自死遺族グループミーティング

☎9月25日(木)午後2時~4時 **場**熊本県精神保健福祉センター(東区月出3丁目1-120) **対**大切な方を自死(自殺)で亡くした方々が安心して心の内を話せる場 **申**当日直接会場へ(初めての方は電話ください) ※電話・面接での個別相談も行っています(面接相談は予約制)。(こころの健康センター ☎362-8100)

9月10日~16日は自殺予防週間です

- ① **こころの健康相談電話(☎362-8100)の時間を延長**
☎9月8日(月)~12日(金)午前9時~午後6時半 ※期間外も平日午前9時~午後4時は電話相談を受け付けています。 **対**自身や家族のこころの悩みについて、時間を延長して電話相談を受け付け
- ② **「こころの体温計」でストレスチェック** **無料**
パソコン、携帯電話、スマートフォンから簡単な質問に答えるだけでストレス度や落ち込み度などこころの状態をチェックすることができます。 **下**記QRコード・URL(https://fishbowlindex.jp/kumamoto/demo/index.pl)よりアクセスし、利用ください。
- ③ **LINEを使ったこころの悩み相談** **無料**
誰にも知られずに匿名で相談できます。 **日**毎週火・日曜 午後6時~10時 **右**記QRコードよりLINE友達登録して相談ください。
- ④ **くらしとこころの悩みの相談会** **無料**
☎9月19日(金)午後1時半~7時半



場ウェルパルクまもと3階 **内**精神科医師・弁護士・臨床心理士・生活自立支援センター・ハローワーク相談員による相談 **対**本市に住む方 **定**26人(先着順・初めての方優先) **申**9月5日から電話でこころの健康センター(平日午前9時~午後4時)へ(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

日北区:9月18日(木)午前10時~正午、東区:10月2日(木)午前10時~正午 **場**区役所 **対**発達障がいでお悩みの小学生以上の方または家族 **申**問い合わせフォームまたは電話で発達障がい者支援センターみなわ(☎366-1919)へ(こども発達支援センター ☎366-8240)



陽だまりカフェの開催

~こどものための里親を募集しています~
☎9月12日(金)午後1時半~3時半 **場**カフェきたむら(東区上南部3丁目20-56) **内**里親制度の説明、体験談 **対**本市に住む方 **定**10人 ※気軽に申し込みいただき、ゆっくりお茶を飲みながらささいなことでもお尋ねください。 **申**問里親支援センターアグリ(☎227-6892) (児童相談所 ☎366-8181)

7ページ 自転車の交通ルールクイズ答え
正解は× 「止まれ」の標識がない交差点でも、左右の見通しがきかない交差点では徐行しなければなりません。徐行し、左右の安全確認を行ってから進みましょう。(道路交通法第42条)

胸部(肺がん・結核)検診車の巡回日程(令和7年9月)

費用:40~64歳は300円、65歳以上は200円、70歳以上は無料。当日直接会場へ。
※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
清水	1日(月)	午前9時半~11時半	清水まちづくりセンター(テニスコート側)	高平台	16日(火)	午前9時半~11時半	ロッキー徳王店 駐車場
		午後1時~3時				午後1時半~3時	高平台小学校 運動場周辺
	2日(火)	午前9時半~11時半	清水小学校 体育館前		29日(月)	午前9時半~11時半	マックスバリュ熊本北店 駐車場
		午後1時半~3時	県営北津留団地 集会所前			午後1時半~3時	熊本機能病院 地域交流館前ロータリー
碩台	30日(火)	午前9時半~11時半	熊本市歯科医師会館 駐車場	城東	30日(火)	午後1時半~3時	城東小学校(藤園中学校入口側) 運動場

胃がん検診車(胃部X線検査)巡回日程(令和7年9月)

費用:1,000円、70歳以上は無料。当日直接会場へ。

校区	期日	時間	場所
清水	26日(金)	午前8時半~10時半	健康センター清水分室前

対象 40歳以上で本市に住民票がある方(令和8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7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(住所・氏名・生年月日が分かるもの)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。
●検査着に着替える必要はありません。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配布しています。
- 妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません。
- 検査に要する時間は肺がんで2~3分ほど、胃がんで5~10分ほどですが、受診状況によっては多少お待ちいただく場合があります。

〈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]

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。

Glive 株式会社 女性のためのマネーセミナー
老後不安・物価上昇に負けない備え あなたの未来をもっと明るく
参加無料
会場 **アークホテル熊本城前** 完全予約制
参加特典
1 コーヒー付セミナー 焼き菓子*プレゼント
2 夢を叶えるマネーチェックシート
3 後日の無料個別相談(希望者のみ)
※ガトーフェスタハラダ ケーキ・オ・ポールリアン
9月20日(土) 10:30~12:30 退職金・年金をどうする? 人生100年時代の お金の管理術 講師 淋 遥香
14:00~16:00 知って得する! はじめての 資産づくり講座 講師 松岡 香菜子
9月21日(日) 10:30~12:30 今から始める! 相続の基本と対策 講師 青木 佑介
熊本オフィス 熊本市中央区新屋敷1-14-35クロススクエア熊本九品寺6F-C
※ご受講はおひとり様1回限り、70歳未満の社会人の方に限ります。お子様連れでのご参加はお控えください。
セミナーのご予約はこちらから

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。