

■第3回協力会員講習会(年度内4回開催)
期 11月26日(水)～8日間(9講座／26時間)程度 ※途中からの参加も可。詳しい日程は電話で問い合わせ。
場 男女共同参画センターはあもにい 内 こどもの遊びや食事、心身の発達、病気などについて 費 テキスト代1,000円 申 電話でファミリー・サポート・センター(熊本)(☎345-3011)へ ※要予約。
(こども支援課 ☎328-2158)

プレパパママ・新米パパママ講座
第3弾「赤ちゃんについて知ろう～心や身体、ことばの発達～」開催
回 12月6日(土) 午前10時～11時半 場 総合子育て支援センター 内 育児に活用できる知識を学び、楽しい育児を応援する講座 対 妊娠期の両親、生後5か月以内のこどもがいる両親(父親のみ、母親のみの参加も可)
定 12組程度(先着順) 申 11月5日午前9時からQRコードまたはホームページより申し込み
(総合子育て支援センター ☎364-0123)

第44回熊本市青少年健全育成大会 無料
回 11月19日(水) 午後1時半～4時 場 市民会館シアーズホーム夢ホール 大ホール 内 青少年善行表彰、熊本被爆二世・三世の会会長の青木栄さんによる講演会、平成音楽大学による金管アンサンブルなど 定 1,000人(先着順) 申 当日直

接会場へ (生涯学習課 ☎328-2736)
教育委員会会議の傍聴者募集
回 11月27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)

ふくし・けんこう
11月集団健診
特定健診または後期高齢者健診と、胃がん検診が同日に受診できます。
期日 場所
18日(火) JA湖東支店
27日(木) 託麻北コミュニティセンター
申 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 ☎328-2289)

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ても簡単な検査です。
回 年度内に40歳以上になる市民の方(職場等で同様の検診の機会がある方・今年度すで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、各種証

明書の写しを同封すると自己負担金が免除。検診料振り込み後の払い戻しはできません。 申 来年3月13日まで、いずれか1か所に、電話、ファクスまたはホームページ内申し込みフォームで申し込み ※検査キットは順次発送。※前年度郵送検診を受診した方は、検査キットを自動的に送付。
・熊本県総合保健センター (☎365-2511 平日 午前9時～午後4時)
・熊本市医師会ヘルスケアセンター (☎366-8787 平日 午前9時～午後5時)
・大腸肛門病センター高野病院 (☎320-6510 平日 午前9時～午後5時) 申込方法など詳しくは、市ホームページへ。
市ホームページ (健康づくり推進課 ☎328-2145)
(公社)日本リウマチ友の会熊本支部 第51回大会(医療講演会) 無料
回 11月2日(日) 午後1時半～4時(開場:午後1時～) 場 中央公民館7階ホール 内 「関節リウマチの最近の治療～生物学的製剤やJAK阻害薬を中心に～」 師 平田 真哉さん(熊本大学病院 膠原病内科医師) 定 100人(先着順) 申 当日直接会場へ 問 (公社)日本リウマチ友の会 熊本支部 (☎090-4513-7810(担当:本田)、メール:chizurarara.2015@gmail.com) (医療対策課 ☎364-3300)

熊本健康アプリ 10万ダウンロードありがとう！

10万ダウンロード達成を記念して、皆さんが楽しく健康づくりに取り組めるような企画を用意しました!!!
熊本健康アプリって？
熊本健康アプリでは、獲得したポイントに応じて豪華賞品が当たる抽選への応募ができる他、協力店舗でサービスを受けることができます。ポイントは、日々のウォーキングや各種健診の受診、イベントへの参加など、健康づくりに取り組むことでたまります。

10万ダウンロード達成記念企画
1. イベント「5日連続5,000歩歩いて当てよう！」
賞品は昨年度より、1,000本増加の4,000本で2回開催！
第2回は来年1月中旬に開催予定♪
2. 各地で実施！スタンプラリー♪
23市町村各地でスタンプラリーを開催！各地域を観光しながら、楽しくまち歩きしてみませんか？
3. 賞品本数が過去最多！年度末抽選会
今年の年度末抽選会の賞品総数は8,000本以上！
賞品の詳細は、来年1月ごろに専用ホームページで公開！
4. 継続利用ポイントの新設
現在、新たなポイント制度を検討中！詳細が決まり次第、専用ホームページやアプリ内でお知らせします。

職場対抗戦を開催します！
職場対抗戦は、5～20人のチームを組んで、一人当たりの平均歩数を競うイベントです。入賞チームには、賞状と賞品を授与します！
【申込期間】10月24日～11月7日
【実施期間】11月16日～30日
【結果発表】12月中旬
※参加条件:事業所(職場)が本市にあり、かつ、代表者が本市に住んでいること。

詳しくは、専用ホームページをチェック！
げんき!アップくまもと 検索
回 応募やアプリに関すること:「熊本健康ポイント」運営事務局(☎0120-040-037) (健康づくり推進課 ☎328-2145)



定期予防接種のご案内

■高校1年生女子と保護者の皆さまへ
～子宮頸がんワクチンはお済みですか？～
子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)は、将来の子宮頸がんを予防し、健康を守るために有効な手段です。高校1年生は今年度が、無料で接種できる最終年度です。
11月末までに接種を開始すれば、年度内に3回の定期接種を完了することが可能です。定期接種の対象期間を過ぎると、自己負担となり、約10万円の費用がかかる場合があります。
ぜひこの機会に、接種を検討ください。
【概要】 無料
回 平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれの子 対 子宮頸がん予防接種のはがき(お持ちの方)、親子(母子)健康手帳、健康保険証(マイナ保険証または資格確認書) ※子宮頸がん予防接種のはがきがない方は、感染症予防課まで問い合わせください。
【共通】熊本市内の指定医療機関で接種可能です。接種の予約は医療機関で受け付けます。直接、医療機関へ問い合わせください。(市外医療機関等で接種する場合は事前に手続きが必要です。感染症予防課へ相談ください。)

■带状疱疹の予防接種はお済みですか？
【概要】(対象者には6月～7月に、はがきを送付しています)
回 来年3月31日(火)まで 回 ①今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方 ※令和7年度のみ100歳以上の方も対象。②接種日時点で60歳以上65歳未満のヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障害を有する者(身体障害者手帳1級相当)
ワクチンの種類 接種回数 費用
生ワクチン 1回 4,950円
組換えワクチン 2回 1回あたり11,000円(半額助成)
組換えワクチンは、接種完了に2か月かかるため1月までに1回目の接種を検討ください。
次の方は確認書類を接種前に医療機関に提示すると、接種費用が無料です。
①生活保護世帯の方:生活保護適用証明書など
②中国残留邦人等に対する支援給付受給者:本人確認証
③市民税非課税世帯の方:令和7年度介護保険料決定通知書など(所得段階が1～3の記載があるもの)
※③の方で書類がない場合は自己負担免除対象者用予診票を感染症予防課で発行しますので、電話で問い合わせください。
(感染症予防課 ☎364-3189)

くまもとポイント付与対象 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

九州地区最大級の建設・防災展示会！
先進建設・防災・減災技術フェアin熊本2025
主 先進建設・防災・減災技術フェアin熊本2025 共 開催委員会(構成:熊本県・熊本市・一般社団法人地域産業活性化協会) 共 開催委員会(指定管理者 熊本産業文化振興株式会社)
問合せ先 開催委員会事務局 TEL(052)733-7321 (一社)地域産業活性化協会 〒464-0858名古屋千種区千種一丁目4番19号

熊本の安心安全を次世代に繋ぐ、「防災・減災」は未来への投資。
最新技術を見て、触れて、身近な防災を考えてみませんか。
2025年 11/19(水) 10:00-17:00 20(木) 9:30-15:30 会場 グランメッセ熊本 TEL(096)286-8000
19日 線状降水帯の予測精度向上と防災気象情報の改善 (一部抜粋) 熊本地方気象台 観測予報管理官 浦口 昌治 氏
令和2年7月豪雨による河川堤防の被害と発災時における防災意識調査 熊本高等専門学校 准教授 脇中 康太 氏
20日 国土強靱化に関する最近の動向について 内閣官房 国土強靱化推進室 参事官 村山 直康 氏
東日本大震災の出来事や教訓の「自分ごと化」に向けて いのちをつなぐ未来館 語り部 川崎 杏樹 氏 協力:東北地方整備局

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。