

“成人の5人に1人”は慢性腎臓病!?

3月12日は「世界腎臓デー」です!

慢性腎臓病 (CKD) とは、腎臓の働きが長い年月をかけて低下していく病気です。腎臓は沈黙の臓器とも呼ばれ、機能が低下しても自覚症状がほとんどないのが特徴です。本市は、腎機能の低下による人工透析者の割合が高く、重要な健康課題として取り組みを行っています。

近年は糖尿病など生活習慣病による慢性腎臓病 (CKD) が増えており、若い人も注意が必要です。年に1回の健康診断で腎臓の機能をチェックしましょう。

(健康づくり推進課 ☎328-2145)



3月9日は「脈の日」です! ~15秒でできる! 自己検脈~

心臓は通常一定のリズムで収縮し全身に血液を送り出していますが、「心房細動」では心臓の一部(心房)がけいれんし、リズムが乱れます。心不全や脳梗塞を引き起こす危険な不整脈にもかかわらず、自覚症状がみられない場合もしばしばあります。

心房細動の早期発見のため、自分で脈に触れて測ってみましょう。

【自己検脈の方法】

手首の親指側に3本の指で触れて脈を測ってみましょう。



正常時はおおむね1分間に60~100回です。脈の乱れを感じる時は医療機関に相談しましょう。(心房細動週間ウェブサイトより)

(健康づくり推進課 ☎328-2145)

ハンセン病特別相談会を開催します

☎ハンセン病療養所を退所された方 ☎3月6日(金)午前10時~正午 ☎市庁舎10階会議室 ☎日常生活に関する不安や困りごとについて、同じ退所経験を持つ方や弁護士、社会福祉士が相談に応じます ☎当日直接会場へ

(健康福祉政策課 ☎328-2340)

糖尿病教室のお知らせ

☎4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) ☎市民病院3階メインホール「もくせい」 ☎糖尿病とはどんな病気か ☎市民病院職員(代謝内科科長) 費車で来院の際は駐車料金が発生 ☎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)

令和8年度希望荘学習講座受講生募集

☎【主催講座】絵手紙、音楽、絵画、さわり、七宝焼、陶芸、花と紙のクラフト、パソコン(上半期4月~9月)、太極拳 ※ヨガ講座は今年度末で終了。料理講座は開講準備中につき詳細が決まり次第募集予定。

☎【ボランティア育成講座】手話初級

☎【自主講座】編み物、社交ダンス

☎【ボランティア自主講座】着物着付、手話よつば、和裁

※開講期間、定員、費用などは講座ごとに異なります。

※内容は一部変更となる場合があります。

☎期4月~来年3月(予定) ☎場障がい者福祉センター希望荘 ☎本市に住む障がいのある方(ボランティア育成・ボランティア自主講座は本市に住む方) ☎申3月12日まで(必着)に申込書を持参、ファクス、メールまたは郵送で〒862-0971中央区大江5丁目1-15障がい者福祉センター希望荘へ(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) 申込用紙はホームページからダウンロード可。用紙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(ファクス 364-5309、メール kibousou@bz01.plala.or.jp、ホームページ https://kibousou.com/) (障がい者福祉センター希望荘 ☎371-5533)



4月2日世界自閉症啓発デー関連イベント

4月2日は「世界自閉症啓発デー」です。

自閉症をはじめとする発達障がいへの理解を深めることを目的に、さまざまなイベントが行われます。この機会に、ぜひ参加ください。

■ブルーライトアップ

☎期4月2日(木)日没後 ☎場熊本城、サクラマチクマモト

■各団体企画イベント

①発達障がい当事者・保護者・支援者・民生委員によるトークショー&交流会「この街でともに暮らす~発達障がい・自閉症と地域のつながりを進めるために~」

☎4月5日(日)午後1時~4時半 ☎場くまもと県民交流館パレア会議室1 ☎熊本県自閉スペクトラム症協会(☎090-3320-5774)

②高機能自閉症・アスペルガー当事者会シェアハート主催イベント「当事者と語らんね! 2026」

☎4月12日(日)午後1時半~4時 ☎場希望荘2階ホール ☎費300円 ☎shareheart3@gmail.com

- ③熊本県発達障害当事者会 Little bit (リルビット) 主催イベント「みんなでカタリばりルビ」 ☎4月19日(日)午後2時~4時 ☎場申込者に通知 ☎littlebitsanka@gmail.com
- ④ブルーアートコンテスト ☎期4月2日(木)発表 ☎場みなわホームページに掲載 ☎発達障がい者支援センターみなわ(☎366-1919)
- ⑤自閉症啓発デー2026in玉名 ☎4月4日(土)・5日(日)午前10時~午後3時半 ☎場カリーノ玉名 ☎パネル展示と発達障がい疑似体験、書籍紹介、支援グッズ紹介 ☎熊本県北部発達障がい者支援センターわっふる(☎293-8189)
- ⑥自閉症啓発デー2026in八代 ☎4月2日(木)午前10時半~午後2時~(2回上映) ☎場八代市立図書館本館2階大集会室 ☎DVD上映
- ⑦自閉症啓発デー2026in宇城 ☎4月5日(日)正午~午後4時、6日(月)午前10時~午後4時 ☎場イオンモール宇城 ☎パネル、書籍、支援グッズ展示、発達障がい疑似体験
- 【⑥⑦共通】 ☎熊本県南部発達障がい者支援センターわっつ(☎0965-62-8839)
- 自閉症啓発ポスター・書籍の展示 ☎期3月下旬~4月中旬 ☎場県庁地下通路、熊本県立・市立図書館 ☎熊本県自閉スペクトラム症協会(☎090-3320-5774) (こども発達支援センター ☎366-8240)



物価高対応子育て応援手当の支給について

申請期限は4月24日(金)です。郵送または電子申請をお願いします。

■支給対象者

- ・本市または勤務先から児童手当を受給している方(児童手当支給要件の該当者)
- ・児童の範囲:平成19年4月2日~令和8年3月31日生まれの児童

■支給額 対象児童1人につき2万円(1回限り)

■申請が必要な方・不要な方

支給対象者で

- ①児童手当受給世帯(公務員以外):原則申請不要 ※該当者には2月6日(金)に支給済みです。ただし、令和7年10月1日以降に生まれた新生児は出生届・児童手当申請後、随時支給します。
- ②勤務先から児童手当を受給している世帯(公務員等):申請が必要
- ③令和7年10月1日以降に離婚(離婚調停中等も含む)により児童手当の申請が必要となった保護者の方:申請が必要

■申請方法 電子申請または郵送

※詳しくは、市ホームページへ。

■問い合わせ先

物価高対応子育て応援手当コールセンター ☎247-7003(午前9時~午後5時/土日祝除く)

こども家庭庁コールセンター ☎0120-252-071(午前9時~午後6時/土日祝除く)

(こども支援課 ☎328-2158)



来年度からのこども誰でも通園制度の利用申し込み受け付けを開始します

「こども誰でも通園制度」は、保護者の就労状況等にかかわらず、月10時間まで、時間単位で保育所等にこどもを預けることができる制度です。4月以降に利用するためには、事前に「乳児等支援給付認定」を受ける必要があります。

☎対象 本市に住む、以下の施設に在園していない0歳6か月~2歳児(満3歳未満)

- ・保育所
- ・地域型保育事業
- ・幼稚園
- ・企業主導型保育事業所
- ・認定こども園

☎申込 3月2日正午から電子申請で申し込み

※実施施設など詳しくは、市ホームページへ。

(保育幼稚園課 ☎328-2568)



☎くまもとポイント付与対象 ☎日時 期期日、期間 ☎時間 時間 ☎場所 場所 ☎内容 内容 ☎演題 演題 ☎講師 講師 ☎出演 出演 ☎対象 対象 ☎定員 定員 ☎費用 費用 ☎持参物 持参物 ☎申込 申込 ☎問い合わせ先

広告

新規開苑

常清寺「永代供養墓・樹木葬」管理・維持の負担がないお墓

こんな方におすすめです

- ☑お墓の跡継ぎがない
- ☑将来お墓の管理に不安がある
- ☑子供に負担をかけたくない

年間管理費0円

※初回費用に永代供養料・管理費(全期間)含む

合祀1名様 11万円~

●初回のお支払いに全期間分の管理費が含まれているので、購入後のお支払いは不要です ●納骨料・事務手数料等の別途料金が発生します

【永代供養墓販売事務局】

エータイ

通話料無料 受付9:00-18:00

0120-19-9402

詳しくはHPから



東京都千代田区神田錦町3-21クレスト竹橋ビル3階 ※お預かりした個人情報、当社サービスの提供以外には使用致しません。



川尻駅より徒歩8分 熊本市南区川尻3-4-5

※写真は参考イメージです。

くまもと市政だよりへの広告を募集中。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。