

障がい者サポーター研修・講演会を行います 無料

☎ 3月20日(金・祝)午後1時半～**場**くまもと森都心プラザ6階A・B会議室
内障がいと芸術に関する講演会
師大野 勝彦さん **定**80人(先着順)
申3月15日までにQRコードから申し込み ※同日におとなりマルシェ(障がい者施設販売会)を熊本駅前(白川口)で開催します。
 (障がい福祉課 ☎361-2519)



手話奉仕員養成講座

期入門課程:4月7日～8月25日/基礎課程:9月15日～来年3月23日(すべて毎週火曜日) **時**朝の部:午前10時～正午/夜の部:午後7時～9時 **場**熊本聴覚障害者総合福祉センター(中央区水前寺6丁目9-4) **対**高卒以上の学力を有し、将来手話通訳を担う意欲のある方 **定**各25人(先着順) **費**テキスト代等8,590円(予定) **申**3月10日(消印有効)までに往復はがきに氏名・性別・生年月日・住所・受講希望(朝もしくは夜)・電話番号を書き、返信面に住所・氏名を記入して〒862-0950中央区水前寺6丁目9-4熊本県ろう者福祉協会(☎383-5587)へ
 (障がい福祉課 ☎361-2519)

発達障がいに関する出張相談 無料

☎ 北区:3月19日(木)午前10時～正午/東区:4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)



自殺対策強化月間(3月1日～31日)

- ①くらしとこころの悩みの相談会
 ☎ 3月18日(水)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(予約制・先着順・初めての方優先) **申**3月6日から電話でこころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)へ
- ②LINEを使ったこころの悩み相談
 誰にも知られずに匿名で相談できます。
 ☎ 毎週火・日曜の午後6時～10時
 ※右記QRコードよりLINE友達登録して気軽に相談ください。



③「こころの体温計」でストレスチェック

内パソコン、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。
 (こころの健康センター ☎362-8100)



「熊本のいのちの電話」相談員養成講座および事前説明会

- ①相談員養成講座
 ☎ 前期:5月12日(火)～9月15日(火)(予定)/後期:9月29日(火)～来年3月(予定) 毎週火曜日午後6時半～8時半 **場**くまもとYMCA本館 **内**カウンセリングの基礎や電話対応について **対**20～70歳の方 **定**40人(先着順) **費**前期:10,000円/後期:12,000円 **申**3月5日～4月22日に熊本のいのちの電話事務局(☎354-4343 平日午前10時～午後5時)へ
- ②事前説明会 無料
 ☎ 4月7日(火)午後6時半～/16日(木)午後2時～/18日(土)午前10時～ **場**くまもと県民交流館パレア第4会議室 **定**20人(先着順) **申**3月5日から熊本のいのちの電話事務局(☎354-4343 平日午前10時～午後5時)へ
 (こころの健康センター ☎362-8100)



依存についてお悩みではありませんか 無料

内アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存に伴う問題への相談窓口
 ①**医師・依存症相談員による相談**(月5回)
対依存症に悩む本人、家族 **申**電話
 ②**依存症家族教室**
 ☎ 3月3日(火)午後6時半～8時半
内学習会「家族の対応」**対**依存症に悩む家族
 ☎ 3月17日(火)午後1時半～3時半 **師**熊本ダルク
 ③**依存症当事者グループプログラム**
期月2回。日程は問い合わせください **対**依存症に悩む本人
【共通】場ウェルパルクまもと **申**②③は、初めてのの方は電話ください
場こころの健康センター(平日午前9時～午後4時)
 (こころの健康センター ☎362-8100)

こどものための里親をお考えの皆さん

さまざまな事情で家族と生活のできない子どもたちを家庭で養育していただける里親さんが不足しています。
 里親の活動内容や、子どもたちの生活の様子をお伝えする「陽だまりカフェ」を下記の日程で開催します。
 里親に興味・関心のある方は連絡の上、ぜひ参加ください。
 ☎ 3月28日(土)午前10時～正午 **場**Cafe LOGGIA(西区春日5丁目23-13) **対**本市に住む方 **定**10人(先着順) **場**熊本市里親支援センターアグリ(☎227-6892)
 (児童相談所 ☎366-8181)



熊本健康アプリ 新シーズンスタート!!

2月までのポイントはリセットされ、3月4日(水)から、新シーズンが始動します!
 来年2月の年度末抽選会に向け、楽しみながら健康づくりに取り組みポイントをためましょう。

熊本健康アプリって何!?

熊本健康アプリは、日々のウォーキングや各種健診の受診、健康に関するイベントへの参加などでポイントがたまり、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。
 たま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ほか、協力店舗でサービスを受けることができます。

いろんなイベントが盛りだくさん!

仲間と挑戦する対抗戦やスタンプラリーなど、年間を通して楽しめるイベントを開催しています。
 実施市町村*に住むか通勤・通学されている18歳以上の方ならどなたでも利用できます。
 (賞品への応募は実施市町村に住む方のみ。)

詳しくは、**専用ウェブサイトをチェック!**

げんき!アップくまもと



アプリのダウンロードはこちらから



ポイント獲得方法

アプリ起動

- ・アプリを起動する 1pt/日
- ・累計ログインボーナス ... 3日目+2pt、7日目+4pt、15日目+7pt、25日目+10pt

NEW!!

- ・継続ポイント ... 前シーズンに500pt以上を達成された場合、その連続年数に応じて新シーズン開始時にポイントが加算されます。

詳しくは、Webサイトをチェック!⇒

ミッション

- ・ミッション 20pt/回
 イベント等に参加し、QRコードを読み取るとポイントゲット
- ・健診等の受診 40pt/回
 ①健康診断等②各種がん検診③胃がんリスク検査④禁煙⑤歯科健診⑥献血前年も受診し、ポイントを獲得されている方は+20pt
- ・アンケート 10pt/回
 アンケートに回答するとポイントゲット
- ・グループ対抗戦 20pt/回
 参加ポイントのほか、入賞すると賞品もあります

健康チェック

- ・健康情報入力 1pt/日
- ・健康セルフチェック 最大3pt/日

スタンプラリー

- ・1スポットクリアごと 5pt
 コースを選択し、スポットでスタンプボタンを押すことでポイントゲット(一部QRコード読み取りもあり)

*実施市町村は、以下の23市町村です。(R8.3月時点)
 熊本市、玉名市、山鹿市、菊池市、宇土市、宇城市、阿蘇市、美里町、玉東町、南関町、和水町、大津町、高森町、西原村、南阿蘇村、御船町、嘉島町、益城町、甲佐町、山都町、球磨村、天草市、苓北町

【問い合わせ先】「熊本健康ポイント事業」運営事務局(☎0120-040-037)
 受付時間:午前9時～午後5時(土・日・祝日・年末年始を除く)
 (健康づくり推進課 ☎328-2145)