

お知らせ掲示板

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

暮らし

令和7年8月豪雨災害に係る被災者生活再建支援金(基礎支援金)の申請期限延長について

住宅の被害程度に応じて支給する基礎支援金の申請期限を来年9月9日(木)まで延長しました。申請は事前予約制となりますので、お済みでない方は健康福祉政策課(市庁舎10階)へ。
詳細は市ホームページへ。
(健康福祉政策課 ☎328-2340)

富合町中心市街地土地区画整理事業に伴う都市計画(用途地域)の変更に係る説明会を開催します

 11月11日(水)午後7時～
 富合雁回館会議室

(市街地整備課地域拠点推進室 ☎328-2538)

立田山緑地の都市計画変更に関する説明会を開催します

 ①11月18日(水)午後7時～②11月23日(月・祝)午前10時～(各回とも内容は同じ)
 場 男女共同参画センターはあもにい
 内 都市計画素案の住民説明会
詳しくは上下水道局ホームページへ。
(上下水道局計画調整課 ☎381-3021)

1日年金出張相談所

① 11月18日(水)午前10時～午後3時
 場 ゆめタウンはません本館2階 ② 11月19日(木)午前10時半～午後3時
 場 鶴屋百貨店地下2階パーキング連絡通路 ③ 11月20日(金)午前10時～午後3時
 場 ゆめタウン光の森本館2階
【共通】 持 基礎年金番号のわかるもの(年金手帳やマイナンバーカード等)、本人確認書類(運転免許証等)  問 ①③熊本東年金事務所(☎367-2503) ②熊本西年金事務所(☎353-0142) ※いずれも自動音声案内[1]→[2]。
(国保年金課 ☎328-2280)

国民年金保険料の控除証明書は年末調整や確定申告で必要です

国民年金保険料を納付した方へ、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。
【送付時期】1月1日～9月30日に納付した方:11月上旬頃送付
10月1日～12月31日に今年初めて納付した方:来年2月中旬頃送付
 問 ねんきん加入者ダイヤル〔☎0570-003-004(ナビダイヤル)〕、050から始まる電話の場合〔☎03-6630-2525〕※つながりにくい場合は、熊本西年金事務所〔☎353-0142(自動音声案内[2]→[2])〕へ。
(国保年金課 ☎328-2280)

熊本市市民公益活動支援基金助成事業(仮)の募集

NPO法人やボランティア団体の皆さんが行う公益的な活動を支援しています。
期 11月12日(木)～12月11日(金)
スタートアップ助成 上限10万円(対象経費10/10)
ステップアップ助成 上限25万円(対象経費2/3)
※申請には事前に「団体登録」が必要です。
 問  提出先:市民活動支援センター・あいぽーと(☎366-0168) 
詳細は、ホームページへ。
(地域政策課 ☎328-2036) 

市場公募債(熊本市債)を発行します

 期【募集期間】11月11日(水)～19日(木)
【発行日】11月27日(金)  内 発行額:100億円／償還条件:10年満期一括償還／利率:固定金利／利払日:年2回(毎年5月27日、11月27日)／購入単位:1万円から1万円単位
(財政課 ☎328-2085)

生活援助型訪問サービス従事者養成研修受講生募集

掃除や洗濯、調理など、日頃の家事経験を生かして高齢者の暮らしを支える仕事(生活援助)です。3日間・計20時間の研修修了で生活援助型訪問サービス従事者として働けます。 対 生活援助型訪問サービスの事業所で働きたい方・介護の基礎的な知識習得に興味がある方
 定 各25人(先着順)  費 テキスト代1,430円(税込)  問 QRコードまたは電話でケアプラス介護スクール 
(☎234-6325)へ

日程
①11月14日(土)・21日(土)・28日(土)
②12月5日(土)・12(土)・19日(土)
③1月6日(水)・7日(木)・8日(金)
④2月24日(水)・25日(木)・26日(金)

 時 午前9時～午後5時  場 ケアプラス介護スクール(中央区新大江1丁目7-25-2階)※各回とも内容は同じ。
(介護保険課 ☎328-2347)

消費生活地域見守りサポーター養成講座 受講生募集

消費者詐欺の手口と警察の取り組みや消費者トラブル相談事例など、消費者問題に関する基礎知識や見守り活動について学ぶための講座。 日 ①12月2日(水)②4日(金)いずれも午前9時半～正午※2回とも内容は同じ。 場 市教育センター  師 市職員、消費生活相談員  対 本市に住む方 
 定 各50人(先着順)  申 11月6日～20日にQRコードで申し込み
(消費者センター ☎353-5757)

スマホ教室の講座申し込み受付中

 日 12月7日・14日・21日・来年1月4日月曜(全4回) 午前10時～11時半  場 市高齢者技能習得センター(西区島崎4丁

目2-95)  内 スマホの使い方がわからないとお悩みの方に向けた教室  対 本市に住む60歳以上の方  定 10人程度(抽選)  申 11月27日までに、郵送、ファクス(325-7616)、持参または電話で市高齢者技能習得センター(☎325-7616)へ
詳しくは、市シルバー人材センターホームページへ。
(高齢福祉課 ☎328-2963)

第45回熊本市青少年健全育成大会

 日 11月12日(木)午後1時半～4時  場 市民会館シアーズホーム夢ホール  内 平成音楽大学による木管アンサンブル、青少年善行表彰、宇宙航空研究開発機構(JAXA)広報部特任担当役宮里光憲さんによる講演会
 定 1,000人(先着順) 
(生涯学習課 ☎328-2736)

ロアッソ熊本と連携した人権啓発イベント

 日 11月29日(日)午後1時キックオフ  場 えがお健康スタジアム  内 ①4ゲート入り口で、ロアッソ熊本のキャラクターなどをプリントしたクリアファイルを配布(数量限定)②熊本市人権啓発キャラクターのラブミンたちによる人権啓発イベント※入場にはロアッソ熊本のホームゲームのチケットが必要。
詳しくは市ホームページへ。
(人権政策課 ☎328-2333)

【令和8年熊本地震】
雑損控除などの所得税(住民税)の軽減等の措置を受けられる場合があります

 対 令和8年熊本地震により、住宅や家財などに損害を受けた方
令和8年分確定申告期(来年2月～3月)においては、多くの相談者の来場で、申告相談会場の混雑が予想されます。事前の相談をお願いします。
所得税の軽減等の措置について、詳しくは、国税庁ホームページまたは電話相談センター(☎355-1181、※音声ガイダンス後、1番選択。)へ。
(市民税課 ☎328-2183)

水俣病について学びませんか?

 日 12月13日(日)午前8時～午後5時頃
 場 集合・解散:桜町バスターミナル団体バス乗り場(緑ホーム)  内 フィールドワーク(水俣病歴史考証館などを訪れ、水俣病に関する正しい知識を学ぶ)  定 20人程度(先着順)(うち車いす利用は2人まで)  持 昼食、飲み物(水筒)  申 11月9日から名前(ふりがな)、連絡先、年齢(小学生以下は保護者同伴)、車いす利用の有無、住所を書いて、ファクス(324-2105)またはメール(jinken@city.kumamoto.lg.jp)で人権政策課へ
※歩きやすい服装・靴でお越しください。
(人権政策課 ☎328-2333)

第70回ヒューマンライツ・シアター(人権映画会)

 日 11月20日(金)午後6時半～  場 Denkikan  題 『189』(2021年 110分 日本語字幕あり パリアフリーアプリ対応)  内 児童相談所虐待対応ダイヤル「189」に助けを求める命を救うために奔走する姿を描いた作品  定 130人(抽選)※1回の申し込みは2人まで。※当選者には、11月16日までに参加券を代表者宛てに郵送。  申 11月6日までに電話(☎334-1500)またはホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ 
(人権政策課 ☎328-2333)

マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスの一時停止について

システムメンテナンスのため、証明書のコンビニ交付サービスを一時停止します。
期 11月18日(水)
(戸籍住民課 ☎328-2067)

マイナンバーカードセンター(大劇会館1階)、東区サテライト(サンピアン3階)の休業・開業日について(11月)

・11月22日(日)は、システムメンテナンスによる休業日です。
・その他の休業日は、市ホームページへ。
問い合わせ先
熊本市マイナンバーカードコールセンター(☎277-1869)
(戸籍住民課 ☎328-2067)

熊本市市民病院専門医による 健康相談 Q&A

このコーナーでは市民の皆さんから寄せられた健康や病気についての質問に専門医がお答えします。

 Q. 就寝中に2～3回尿意で目が覚めて熟睡できません。原因、治療法や対策を教えてください。

 A. 夜間に排尿のため1回以上起きることを「夜間頻尿」といいます。主な原因には、夜間の尿量そのものが増える「夜間多尿」、一日を通して尿量が多い「多尿」、膀胱にためられる尿量の低下、睡眠障害などがあります。心不全、腎機能障害、糖尿病、睡眠時無呼吸症候群などが隠れている場合もあるため、年齢のせいと決めつけず、原因を調べるのが大切です。日中もトイレに近い、急に強い尿意を感じる場合は、過活動膀胱や前立腺肥大症などが考えられます。頻度は高くありませんが、尿路結石や膀胱がん、前立腺がんなどが背景にある場合があります。
対策として、まず水分摂取の習慣を確認しましょう。数日間、排尿時刻と1回尿量、飲水量を記録する「排尿日誌」を記載してみることは、原因の把握に役立ちます。過度の飲水は夜間多尿の原因となります。暑い時期は脱水や熱中症に注意し、必要な水分を夕方までにしっかりととり、夕食後から就寝前は控えめにしましょう。また、夕方に散歩をするなど適度に下肢を動かすことも有効です。脚にたまった水分が日中のうちに血液内に戻って尿として排出されやすくなるので、就寝後に尿量が増えるのを抑える効果が期待できます。
生活改善でよくならない場合や、血尿、排尿時の痛み、尿が出にくい、むくみ、息切れ、強い口渴などがある場合は、泌尿器科などの専門医に相談ください。

熊本市市民病院
泌尿器科部長
里地 葉

