

**わくわく金峰少年隊
「クリスマスリース&ケーキ作り」**

- ▶日時 12月17日(土)~18日(日) 1泊2日
- ▶場所 金峰山少年自然の家
- ▶対象 市内の小学4年~6年生
- ▶定員 30人(抽選) ▶費用 3,500円
- ▶申込み 11月7日~13日の午前9時~午後5時までに電話で金峰山少年自然の家(☎277-2124)へ

体験プレイパークin雑草の森 無料

- 自分の責任で自由に遊ぶことができる「冒険遊び場(プレイパーク)」を体験してみませんか。
- ▶日時 11月6日(日)、13日(日)
午前10時~午後3時 ※小雨決行。
 - ▶場所 立田山野外保育センター雑草の森
 - ▶内容 秘密基地づくり、やきいも、パン焼き、木工、ターザンロープ、ツリークライミング、プレイパーク相談・展示コーナー など

- ▶申込み 当日直接会場へ
(青少年育成課 ☎328-2277)



ふくし

難病のある方のおしゃべり交流会 無料

- ▶日時 11月13日(日) 午後1時半~3時半
- ▶場所 ウェルバルくまもと
- ▶内容 ペーパークイリング、交流会
- ▶対象 市難病疾病友の会「ボチボチの会」会員、難病患者とその家族、関係者
- ▶申込み 当日直接会場へ
(障がい保健福祉課 ☎328-2313)

精神障がい者家族教室 無料

- ▶日時 11月18日(金) 午後1時半~3時半
- ▶会場 ウェルバルくまもと
- ▶内容 「福祉制度について」
- ▶講師 大島 真樹さん(市しょうがい者生活支援センター青空 センター長)
- ▶対象 精神に障がいのある方の家族・関係者
- ▶申込み 当日直接会場へ
(東保健福祉センター ☎365-3000)

バリアフリー映画会 無料

- 映画館で映画を鑑賞することが難しい障がいのある児童を対象とした映画会です。
- ▶日時 11月19日(土) 午後1時半~2時半
 - ▶場所 市立図書館
 - ▶上映作品 「サンタさんは大忙し」
「イカのおすし」
「ミッキーのメリークリスマス」
 - ▶対象 障がいのある児童(原則保護者同伴)
 - ▶定員 250人(先着順)
 - ▶申込み 当日直接会場へ
- ※駐車場には限りがありますので公共交通機関をご利用ください。
詳しくは、障がい保健福祉課(☎328-2313)または、市立図書館(☎363-4522)へ。

自死遺族グループミーティング 無料

- ▶日時 11月24日(木) 午後2時~4時
 - ▶場所 県精神保健福祉センター(月出3-1-120)
 - ▶対象 家族や大切な方を自死によって亡くした方
 - ▶申込み 当日直接会場へ
- ※心理士による個別相談も行います(要予約 ☎386-1166)。
詳しくは、障がい保健福祉課(☎328-2313)へ。

ゲートキーパー養成研修会 無料

- 自殺の危機にある方のサインに気づき、早めに専門家ににつなぐ「地域のゲートキーパー(門番)」としてのスキルを身につけませんか。
- ▶日時 11月28日(月)
午前10時~午後5時15分
 - ▶場所 ウェルバルくまもと
 - ▶定員 15人(先着順)
 - ▶申込み 11月1日から電話で障がい保健福祉課(☎328-2313)へ

難病訪問相談事業 無料

- ▶日時 月~金曜日 午前9時~午後4時
 - ▶対象 市内に住む難病患者と家族
 - ▶申込み 電話で保健福祉センターまたは障がい保健福祉課へ。※電話で予約受付後、日程調整して訪問します。
- 詳しくは、障がい保健福祉課(☎328-2313)へ。

希望荘 文化祭作品展

- ▶日時 11月12日(土) 午前10時~
※作品の展示は14日(月)まで。
- ▶場所 希望荘(☎351-5533)
- ▶内容 作品表彰式、作品展、発表会、バザー
(障がい保健福祉課 ☎328-2313)

希望荘ふれあい総合相談

- 障がいのある方やその家族の方の様々な相談を受け付けています。気軽にご相談ください。
- ▶相談日 毎週日曜日 午後1時~4時
(希望荘 ☎371-5533)

けんこう

日曜日がん検診を追加実施します!

- 今年度、下記の検診をまだ受けていない方は、この機会をご利用ください。子宮がん、乳がん、大腸がんの無料クーポン券も利用できます。
- ▶期日 11月27日(日)
 - ▶受付時間 午前8時半~10時半
 - ▶場所 火の君文化センター内保健センター
 - ▶予約 11月1日から電話で健康づくり推進室(☎328-2145)へ

検診名	対象者	自己負担金	定員
肺がん	40歳以上の方	300円 (65歳以上は200円)	100人
胃がん	40歳以上の方	1,000円	60人
大腸がん	40歳以上の方	300円	なし
子宮がん	20歳以上で今年度偶数年齢の女性	1,000円	50人
乳がん	40歳以上で今年度偶数年齢の女性	1,500円 (50歳以上は1,100円)	50人

- 次に該当する方は、自己負担金が免除になりますので、証明書を受付に提示してください。
- ・生活保護受給世帯 → 保護証明書
 - ・市民税非課税世帯 → 同一世帯員全員の非課税の状況が証明された最新年度の市県民税(所得・課税)証明書
 - ・乳がん・子宮がん・大腸がん検診無料クーポン券をお持ちの方 → 無料クーポン券
- (健康づくり推進室 ☎328-2145)

「国民健康保険・特定健診の受診のお願い」で電話をかけています!

- 電話による特定健診受診のお願いを行っています。休日や夜間にこの電話があるかもしれませんが、ご理解とご協力をお願いします。
- 11月は次のとおり集団健診も行っています。

健診日程	実施場所	住所
11月12日(土)	JA熊本市(亀田支店)	龍田8-9-100
19日(土)	JA熊本市(力合支店)	島町5-11-21
22日(火)	JA熊本市(湖東支店)	沼山津2-8-26

- ※骨粗しょう症などJA独自の検診項目もあります(費用別途)。
※集団健診の申込みは、JA熊本厚生連(☎328-1256)へ。
詳しくは、国民健康保険課(☎328-2264)へ。

かがやき健康倶楽部

- かがやき館で運動して、お買い物券をゲットしよう!
- ▶内容 ①運動してポイントを貯め、植木町の地元加盟店で利用可能なお買い物券に交換。
②あなたにあった個別プログラム作成。(生活面、運動面、食事・栄養面)
 - ▶費用 9,000円(3か月)
スイカード年会費 1,000円
⇒初期費用10,000円
 - ▶申込み 電話でかがやき館(☎272-2600)へ

減塩食実践講座 無料

- ▶日時 12月14日(水) 午後1時半~3時半
- ▶場所 東保健福祉センター
- ▶内容 減塩食についての講話、みそ汁の塩分測定、減塩の工夫体験
※自宅のみそ汁(汁のみ50cc程度)を持参してください。
- ▶対象 管内在住の65歳未満の方
- ▶定員 30人(先着順)
- ▶申込み 11月14日から電話で東保健福祉センター(☎365-3000)へ

みんなで学ぼう 無料

- 健康くまもと21「健くま塾」**
- ▶日時 11月13日(日) 午前10時~正午
 - ▶受付 午前9時45分
 - ▶集合場所 パークドーム正面入口
 - ▶内容 「初心者向け ジョギング講座」
走る前の準備(靴の選び方、ウェア) 正しい走り方、トレーニング方法 など
 - ▶定員 30人(先着順)
 - ▶持参物 動きやすい服装、靴、タオル、飲み物、防寒具
 - ▶申込み 11月1日から電話かインターネット(higomaru-call.jp)でひこまるコール(☎334-1500)へ

講座「綺麗なお母さんは好きですか」 無料

- ▶日時 12月6日(火)・13日(火)・20日(火)
午前10時~正午
- ▶場所 火の君文化センター内保健センター
- ▶内容 ヨガ、エクササイズ、調理、スキンケア
- ▶対象 南保健福祉センター管内の30代までのお母さん(城南町、雷台町も含む)
- ▶定員 15人(先着順)
※託児有(先着10人、無料)。
- ▶持参物 飲み物、タオル、室内靴
- ▶申込み 11月7日から電話で城南総合支所保健福祉課(☎0964-28-3111)へ

