

# おしらせ Information

## 受けられましたか 歯周疾患検診

菊池市では歯周疾患検診を9月30日(水)まで実施中です。まだ、検診を受けていない人は、早めを受けてください。  
**対象者**  
30歳・40歳・50歳・60歳・70歳(平成22年3月31日現在)  
※対象者には通知をしています。詳しくは、8月1日号の広報きくちをご覧ください。  
健康推進課健康推進係

## 菊池市身体障がい者等 福祉年金支給申請手続き

10月1日(木)より、菊池市身体障がい者等福祉年金支給申請の受け付けが始まります。  
**対象者** 平成21年10月1日(木)現在で、次のすべてに該当する人が対象です。  
・障がい者手帳(身体障がい者手帳・療育手帳・精神障がい者保健福祉手帳)の交付を受けている  
・菊池市に1年以上住所がある(住民票に記載されている)  
・公的障がい年金(障がい基礎年金・障がい厚生年金・障がい共済年金)を受給していない  
**支給額** 5,000円(年額)  
**申請方法**  
印かん、障がい者手帳、振り込み希望の通帳を持参の上、申請窓口へお越しください。  
**問い合わせ・申請先**  
福祉課障がい福祉係、各総合支所民生課

## いすに座ってできる きくちちゃん体操⑤ —準備体操編—

1つの体操は10秒間を1回行います。  
必ず大きな声を数えます。自

## 母子家庭向け介護 福祉士受験準備講習会

介護福祉士の資格を取得することにより、母子家庭の親の就業機会の増大、就労の安定などを目指します。  
**対象** 次のいずれも満たす人  
・熊本市を除く市町村在住の母子家庭の母または寡婦  
・平成21年度介護福祉士国家試験に受験申し込みした人  
(平成22年1月31日実施予定)  
**定員** 30人程度  
※応募者多数の場合は抽選となります。

## 介護福祉士受験準備講習日程

日付	時間	内容
10月2日(金)	午前9時～午後5時	開講式、社会福祉概論、社会福祉援助技術、老人福祉論
29日(木)	午前9時30分～午後4時40分	レクリエーション活動援助法、医学一般、リハビリテーション論
11月13日(金)	午前9時30分～午後4時40分	障害者福祉論、老人・障害者の心理、精神保健
12月4日(金)	午前9時～午後5時	全国統一模擬試験、模擬試験解説、終了式

会場 熊本県庁  
受講費用 テキスト・模擬試験  
助成を受けることができる人  
申請時において国保加入期間が3カ月以上の人  
受診時において満年齢が30歳から69歳までの人  
国民健康保険税完納世帯  
**受付期間**  
10月30日(金)まで  
**受診期間**  
11月30日(月)まで  
※ただし、熊本県厚生農業協同組合連合会の2回目巡回ドックは次のとおり期間が異なります。  
**受付期間**  
平成22年1月29日(金)  
**受診期間**  
平成22年2月12日(金)

## 人間ドックの申し込み は10月末までに

代 12,000円程度  
**申込締切** 9月18日(金)  
※申し込み時に、今年度の受験手数料振り込みのコピーを添付してください。  
※受講決定者については、熊本県少子化対策課から通知します。  
**受講申込先** 子育て支援課、各総合支所民生課  
**問い合わせ先**  
熊本県母子家庭等就業・自立支援センター  
☎096(351)8777

## 菊池地域 精神保健福祉の集い

菊池地域では、精神障がい者が安心して暮らせるような地域を目指して、いろいろな事業に取り組んでいます。今年度は、精神障がい者を正しく理解するために集いを計画しました。地域住民や当事者、家族、関係者などごなたでも参加できます。どうぞ気軽に参加してください。  
**とき** 9月18日(金)  
午後1時30分  
**ところ**  
菊池市福祉会館2階大会議室  
**テーマ** 地域で暮らしたいPart3～支えあうこと、それは理解すること  
**内容** 体験発表「当事者、家族の思い」、講話(菊池有働病院大塚直尚先生)  
**問い合わせ先**  
福祉課または  
熊本県菊池保健所保健予防課  
☎(25)4139

## 献血のご協力をお願いします

現在、400ml献血の需要が大変多くなっており、400mlの献血をお願いしています。また、服薬についても基準が若干変更になっており、お薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。  
献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明書による本人確認をお願いしています。趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。また、献血カードを持っている人は一緒にご持参ください。  
**とき** 9月24日(木) 午前9時30分～午前11時、正午～午後4時  
**ところ** 菊池市役所正面玄関前  
**内容** 400ml献血

## 9月の健康情報

☎096(385)3300(24時間)  
月：児童虐待と子どもに与える影響  
火：もしあなたがDVにあったなら  
水：もやもや病  
木：歯ぐきりと歯周病  
金：慢性疲労症候群  
土/日：がんごな便秘

## 足の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。

動いている(伸ばしている)筋肉を意識して行います。  
**効果のある筋肉**  
お腹の筋肉・背中の筋肉  
**効果**  
お腹や背中の筋肉が伸ばされます。  
左右バランスよく座ることができるようになります。  
体の動きが楽になります。  
(覆返り・起き上がりなど)  
**注意点**  
首は体と同じ方向を向きます。腰をひねりすぎないようにします。  
足をしっかりと床につけ、腰を伸ばします。片方の手で背もたれをつかみ、もう片方の手で太ももの外側を押さえ、体をひねります。  
終わったら、体を正面にします。  
右・左1回ずつ行います。



## 自死遺族のための講演会 に参加しませんか

・足首は正面を向いたまま、体だけをねじりましょう。  
※いすに座ってできるきくちちゃん体操指導者マニュアルより抜粋。  
**問い合わせ先**  
生きがい推進課  
**テーマ** 「わからない。でも、わかりたい。」  
**講師** NPO法人自死遺族支援ネットワークRe代表 山口和浩氏  
**とき** 9月3日(木)  
午後1時30分～午後4時30分  
※講演会終了後、講師を交えた遺族の交流会を行います。  
**ところ** ウェルパル熊本(熊本県市総合福祉センター)  
**対象者**  
・自殺した人の親、配偶者、兄弟姉妹、子どもやその他身近な関係にある人で、参加を希望する人  
・自死遺族支援に関心があり、支援に携わる機会がある人  
参加は無料で、事前の申し込みは必要ありません。  
**問い合わせ先**  
熊本県精神保健福祉センター  
☎096(359)6401

## 菊池夢美術館情報

問い合わせ先 菊池夢美術館 ☎(23)1155  
**第9回 泗水絵画クラブ展**  
期間：9月5日(土)～9月13日(日)  
身近な風景、静物等を描いた小作品から大作品を展示します。私たちの心を込めた作品をご覧ください。  
**梅野秀和写真展**  
「九州の一本桜」  
期間：9月16日(水)～9月28日(月)  
何十、何百の桜が咲き競う光景は見事ですが、一本だけでも、有名でなくても、心に残る桜があります。九州各地に佇む「一本桜」を楽しんでください。  
**休館日** 9月24日(木)  
**開館時間** 午前9時～午後6時

## わいふ一番館だより

問い合わせ先 わいふ一番館 ☎(24)6630

**地域猫活動と動物達の現状**  
Tac 本田とも子  
期間：9月1日(火)～9月13日(日)  
地域猫の活動内容と活動の様子を写真を混じえて展示します。また保護活動について動物愛護啓発も展示します。

**ウェルシティ熊本フォトサークルの写真展**  
ウェルシティ熊本フォトサークル 金子康典  
期間：9月15日(火)～9月27日(日)  
次世代に残したい美しい熊本や九州などの自然や風景を記録しました。ご覧いただければありがたいです。

**安永隆敏写真展**  
安永隆敏  
期間：9月29日(火)～10月12日(月)  
菊池深谷のさまざまな風景を撮りました。皆さんお誘い合わせの上、どうぞお越しください。