

### 熊本県内のバス事業者の協力を得て 精神障がい者の皆さんにも熊本県内のバス・電車の 運賃割引制度が適用されることになりました ～外出の際は、できるだけバス・電車を利用しましょう！～

**対象者**  
写真が貼付された精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人。(本人のみ)  
写真が貼付されていない手帳では、割引を受けられません。

**適用されるバス・電車**  
次のバスと電車に適用されます。  
きくちべんりカー、産交バス、熊本市営バス・電車、熊本電鉄バス・電車、熊本バス、熊本都市バス

- 熊本～人吉線「高速バスひとよし号」および一部コミュニティバスでは適用されません。

**割引運賃**  
運賃が半額になります。(ただし、定期券は3割引になります。)  
バス共通カードを利用する場合も割引が適用されます。  
小児運賃が適用される人で精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人は、小児運賃が半額となります。  
割引の計算は、普通運賃の2分の1で、10円単位に四捨五入します。

**利用方法**  
運賃支払の際に、精神障害者保健福祉手帳の写真が貼付されたページを開いて、乗務員に呈示してください。  
バス共通カードをご利用になる場合は、運賃支払いの際に、事前に乗務員に申し出てください。

**運用開始**  
平成21年4月1日(水)

**問い合わせ先**  
熊本県障がい者支援総室 ☎096(333)2234 (精神保健福祉班)  
産交バス ☎096(325)0100  
(産交バスサービスセンター)

熊本市営バス・電車 ☎096(361)5263 (自動車課)  
熊本電鉄バス・電車 ☎096(361)5241 (電車課)  
☎096(343)3023 (乗合課)  
☎096(343)2552 (鉄道課)  
熊本バス ☎096(370)8215 (管理課)  
熊本都市バス ☎096(312)5077 (営業本部)

### 6/1～6/6 べんりカーの利用料金を 半額にします

きくちべんりカーは、平成16年6月から運行を開始し、今年6年目を迎えます。  
利用者数は、毎年、伸びてきており、国をはじめ、市内外から大変高い注目を浴びています。

こうしたことから、市では6月1日～6月6日の1週間を、べんりカー運行記念週間として、更に利用していただけるよう、べんりカーの利用料金を半額の大人50円、子ども・身障者などは30円とします。

まだ利用されたことがない人も、これを機に、ぜひ、環境に優しい公共交通を利用してください。

**問い合わせ先**  
企画振興課企画振興係



### 65歳以上の(第1号被 保険者)の新しい介護保 険料が決まりました

平成21年度から介護報酬の改定などの見直しが行われ、菊池市でも新たな第4期介護保険事業計画に基づく運営が始まります。これに合わせて介護保険料も見直しを行いました。

65歳以上の人の保険料は、それぞれ市町村で必要な介護サービスの総費用に応じて3年ごとに決められます。

今回、介護保険制度改正が行われ、65歳以上の人の負担率が19%から20%に引き上げられました。また、低所得者の負担を軽減するため、6段階から7段階設定に変更を行いました。

皆さんが納める介護保険料は、菊池市の介護保険を運営していくための大切な財源ですので、介護保険料のご理解と納付にご協力をお願いします。

平成21年度から平成23年度までの65歳以上の人の介護保険料額

介護サービス費用(報酬)の見直し・負担率の引き上げ・低所得者対策などにより菊池市の保険料「基準額」が次のように変わりました。

基準額 4,500円(月額)  
54,000円(年額)

**問い合わせ先**  
生きがい推進課介護保険係

### 問い合わせ先 生きがい推進課介護保険係 いすに座ってできる きくちちゃん体操② —準備体操編—

ひとつの体操は10秒間を1回行います。必ず大きな声で数えましょう。自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行い、動いている(伸ばしている)筋肉を意識して行いましょう。

**きくち筋**  
首や肩の筋肉

**効果**  
・首の筋肉が伸ばされます。  
・肩こりの予防・軽減につながります。

**注意点**  
・背中がまっすぐにし、頭の重みだけで倒します。  
・激しく動かさないようにします。  
・下に倒す際は、あごをひき、頭を前に軽く倒します。  
・右向き、左向きも行ってみましょう。



### 平成21年度調理師試験

**試験日** 8月31日(月)  
**会場** 熊本県立大学  
**受験資格** 中学校卒業程度で、飲食店や給食施設などで2年以上の調理実務経験のある人。  
**願書受付** 6月15日(月)～6月19日(金)まで  
**願書配布** 各保健所、県庁健康づくり推進課  
**づくり推進課**  
**提出先** 熊本市外の県内居住者は県保健所、熊本市居住者は熊本市保健所

**問い合わせ先**  
最寄りの保健所または県庁健康づくり推進課  
☎096(333)22008

### ひとりで悩んでいませんか (相談は無料・秘密は厳守・要予約)

### 男女共同参画専門員相談

次のような相談・苦情をお持ちの人、ぜひご利用ください。  
あなたのお悩みに専門委員(弁護士とカウンセラー)が適切に対処します。

弁護士担当	カウンセラー担当
6月19日(金)	5月15日(金)
8月21日(金)	7月17日(金)
10月16日(金)	9月18日(金)
12月18日(金)	11月20日(金)
2月19日(金)	1月15日(金)
	3月19日(金)

**相談**  
・夫や妻、パートナーからの暴力(DV)に悩んでいる。  
・セクシュアル・ハラスメントを受けている。  
・性別による不当な差別や嫌がらせを受けている。

※ただし、判決や裁判などにより確定または係争中の事案などについては調査しません。

**苦情**  
・市が実施する施策で男女共同参画の推進を阻害すると思われることについての苦情・要望など。

**相談日**  
毎月第3金曜日  
午後1時30分～午後4時30分

**相談場所**  
菊池市中央公民館2階会議室

**申し出ができる人**  
菊池市に住所を有するか、在勤または在学の人

**申し込み**  
・古田哲朗さん(弁護士、偶数月担当)  
・竹下元子さん(NPO法人ウィメンズ・カウンセリングルーム熊本代表、奇数月担当)

**予約・問い合わせ先**  
男女共同参画推進室  
Eメール danjo@city.kkuchi.g.jp

### シリーズ22 「地域包括支援センター」です

3月23日(月)福祉会館において「傾聴ボランティア講演会」を開催したところ、傾聴に関心のある市民の皆さん約70名が聴講にいられました。講師は、熊本市内でNPO法人シニアサポートキーステーション協会の代表で、平成16年から県下一円で傾聴ボランティアを育成されてこられた菊池美保さんです。

「傾聴」とは、相手の話を一生懸命、注意深く耳を傾けて聴くことで、相手の心を癒すことのできる「心のケア」のひとつです。「傾聴ボランティア」とは、一人暮らしの高齢者の人や施設に入所されている高齢者の人たちのところに訪問し、傾聴によって高齢者の人々を支援する活動をボランティアで行う人たちのことです。

菊池先生は「傾聴ボランティア」とは、社会貢献活動であり、高齢者でもできるボランティア活動である。」と話されました。また、聴く側も経験のある高齢者の人のお話を聴くことによって自分の考えが深められるなど相互支援になるとのことでした。

私たち地域包括支援センターは、まず傾聴の大切さを広く市民の皆さんに知っていただくためにこの講演会を開催しましたが、教育委員会生涯学習課では、このボランティアをつくるために中央公民館講座として7月より「傾聴ボランティア養成講座」が翌年3月まで計7回のカリキュラムで開催されます。

次年度からは、市内各地で傾聴ボランティアの皆さんが活躍される姿を見受けられることだと思います。

**問い合わせ先**  
生きがい推進課包括支援係

