

くらしの 情報

問い合わせ先

本庁 天草市役所・市庁舎別館 ☎21111
〒863-8631 天草市東浜町8番1号

支所 牛深 ☎72111・有明 ☎51111
御所浦 ☎62111・倉岳 ☎43111
栖本 ☎63111・新和 ☎462111
五和 ☎32111・天草 ☎421111
河浦 ☎761111

☎…申し込み先 ☎…郵送先 F…FAX M…メールアドレス H…ホームページ ※申請書などは☎に備え付け。

マイナンバーが記載された「通知カード」は、天草市では11月下旬から12月上旬にお届けします。中身を確認して、大切に保管してください。 ☎本庁・市民課

健康・医療

健康づくり講演会

対象 市内在住で、日常生活に運動を取り入れたい人。

健康運動教室 参加者募集

健康づくり講演会

日程 ●11月21日(土)午後1時30分～●栖本福祉会館ホール。

内容 ●寸劇「講演会になっせ」：市健康づくり推進員の会●講演「演題」「子どもの頃から健康長寿を目指す」ロコモと栄養「講師」大串幹氏(熊本大学医学部附属病院脳卒中急性冠症候群医療連携寄附講座特任准教授)●周知「健康ポイント事業について」：健康増進課。※入場無料。

定員 300人(先着順)。

※健康ポイント30ポイント進呈。

☎天草中央保健福祉センター ☎243737

健康・医療

筋力トレーニング

内容 筋力トレーニング。エアロバイクなどの有酸素運動。ウォーキング・スロージョギングなどの紹介。

日程 ①天草中央保健福祉センター(亀場町)：毎週月・木曜日の午後3時30分～同5時②天草西保健福祉センター(河浦町)：毎週火・金曜日の午前9時30分～同11時。

募集人員 ①15人②10人(いずれも先着順)。

実施期間 12月～平成28年3月。

参加料 月額500円。

申込方法 11月13日(金)までに、電話または直接申し込んでください。

※後日、医師の運動可否判定を受けていただきます(料金は自己負担)。

説明会 ①11月16日(月)午後2時～同2時30分②11月17日(火)午前10時～同10時30分。

※見学もできますので、お尋ねください。

☎天草中央保健福祉センター ☎243737

秋季全国火災予防運動 『無防備な心に火災が かくれんぼ』

11月9日(月)～同15日(日)

空気が乾燥して火災が発生しやすくなるこの時季は、火の元や火の取り扱いには十分に気をつけて、火災予防に努めましょう。

「住宅防火 いのちを守る7つのポイント」

3つの習慣 ●寝たばこをしない ●ストーブは、燃えやすいものから離して使用する ●ガスこんろなどから離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策 ●逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する ●寝具や衣類、カーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する ●火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する ●お年寄りや体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

☎本庁・防災危機管理課

子どもを児童虐待から守りましょう

～11月は児童虐待防止推進月間です～



児童虐待とは、本来、子どもを守るべき保護者(親や親に代わる養育者、その同居人など)が、子どもの身体や心を傷つけることをいいます。子どもへの虐待は大きく4つに分類されますが、これらが重複して起こっていることが少なくありません。

身体的虐待

- 首を絞める、殴る、蹴る、投げ落とす
- 逆さづりにする
- やけどをさせる
- 戸外に閉め出す

心理的虐待

- 大声や言葉によるおどかし、強迫など
- 無視したり、拒否したりする
- ほかのきょうだいとは著しく差別的な扱いをする
- 子どもの前で配偶者などにDV(暴力や暴言など)をする



ネグレクト(養育の怠慢・拒否)

- 適切な衣・食・住の世話をしない
- 病気になっても病院へ連れて行かない
- 家や車に長時間放置する
- 同居人による虐待の放置

性的虐待

- 性的ないたづらを強要する
- 性的関係を強要する
- 性器や性交を見せる
- ポルノグラフィの被写体にする

- 虐待を受けたと思われる子どもがいたら
- 子育てに悩む親がいたら
- ご自身が出産や子育てに悩んでいたら

下記へ連絡・相談してください。
※連絡・相談は匿名で行うこともできます。連絡者や内容に関する秘密は守られます。

◆連絡・相談先 ※虐待の相談以外にも応じています。

- 子ども総合相談室(本庁・子育て支援課内)・相談専用電話 ☎220404 / 代表 ☎231111
 - 牛深支所(家庭児童相談室) …… 代表 ☎732111
 - 県中央児童相談所 …… ☎096(381)4451 または全国共通ダイヤル ☎189
- [生命に危険がある場合などの緊急時] … ●天草警察署 ☎240110 ●牛深警察署 ☎732110

『子育て短期支援事業』を実施しています。

ショートステイ事業

施設に子どもを宿泊させて、一定期間養育を行います。

▶**利用要件**＝保護者が社会的理由(疾病、看護、出産、事故、災害など)により、家庭における子どもの養育が一時的に困難となった場合。

▶**利用期間**＝原則7日以内。

トワイライトステイ事業

施設に子どもを通所させて、生活指導や夕食の提供を行います。

▶**利用要件**＝保護者が仕事などの理由により、帰宅が恒常的に夜間になるため、子どもの生活指導や家事などが困難な場合。

▶**利用時間**＝原則、午後5時から同10時まで(施設で利用時間が異なります)。

※世帯の課税状況により、利用料金が必要となります。詳細はお尋ねください。

☎本庁・子育て支援課