

熱中症にご用心!!

これからますます暑くなると熱中症になるおそれができます。
乳幼児や成人は屋外で、65歳以上の高齢者は屋内（その半数以上が自宅）で熱中症にかかりやすいといわれています。
そこで、熱中症のチェック表と、熱中症が疑われる人を見かけた時の対応をご紹介します。

熱中症 チェック表

該当する項目があれば、要注意です!

- 意識がはっきりしない
- 体のだるさ、力が入りにくい
- 普段より考えがまとまらない
- 頭痛
- はきけ、はく（もどす）
- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の汗
- 筋肉痛
- こむら返り
- おしっこの回数や量が減った

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 1 涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難しましょう
- 2 体を冷やしましょう
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう
※特に、首の回り、腋の下、足の付け根などを冷やすと効果的です。
- 3 水分補給
水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖をとかしたものの）、スポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。

自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!

☎ すこやか館 ☎65-7515・☎78-7171

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング トマトと玉ねぎのごま酢かけ



1人分の栄養価
エネルギー 42kcal

材料（4人分）

- トマト..... 2個
- 玉ねぎ..... 1/2個
- 青じそ..... 2~4枚
- A { すり白ごま..... 小さじ2
- みりん..... 小さじ2
- しょうゆ... 大さじ1と小さじ1
- 酢..... 大さじ1と小さじ1

作り方

- ① トマトはくし切りに、玉ねぎは薄切りにする。青じそは千切りにして、水にさらし、水気を切る。
- ② 器に①を盛り合わせ、Aの材料を合わせてかける。

※玉ねぎは薄く切った後、少し水にさらしておくとしみずけがなくなり食べやすくなります!

『ながすクッキング教室』を開催します（毎月第3金曜日）

※事前申し込みが必要です 男性も大歓迎です!!

- 日 時 7月15日☎
午前9時30分~午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 『暑さに負けない! 夏バテ防止メニュー』
- 献 立 豚ヒレ肉の甘酢かけ、
トマトと玉ねぎのごま酢かけ、
枝豆のあずま煮、七夕汁
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、スリッパ、
米半合、ふきん2枚
- 参加費 500円
- 締切日 7月8日☎
- 定 員 35人(定員に達した場合は申し込みを締め切ります。)
- ☎・☎ すこやか館 (☎65-7515・☎78-7171)

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」を開催します

- 日時 7月16日☎
午後1時30分~3時30分
- 場所 玉東町福祉センター
- 参加費 無料
- 申込方法 事前に電話でお申し込みください。
☎ 熊本県認知症コールセンター
096-355-1755

風しん抗体検査が無料で受けられます

- 対象者 ①妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者。
②風しんの抗体価が低い（HI抗体検査で16倍以下）妊娠の配偶者などの同居者。
※ただし、これまで風しん抗体検査を受けたことがある人、風しんにかかったことがある人、風しんの予防接種歴がある人を除きます。
- 実施期間 平成29年3月31日まで
- ※検査を受ける前に、事前申し込みが必要です。

※実施医療機関や詳しい申請方法については、熊本県または町のホームページで確認できます。

後期高齢者医療被保険証（保険証）を郵送します

現在お持ちの保険証（黄色）の有効期限は、7月31日までとなっております。新しい保険証（橙色）は、7月中旬に簡易書留で郵送いたしますので、8月1日からは新しい保険証（橙色）をお使いください。

毎年1回は歯科口腔検診を受診しましょう

- 実施期間 7月1日☎~12月22日☎
- 受診対象者 町在居の後期高齢者医療被保険者
- 自己負担額 400円
- 検査項目 問診、歯・入れ歯の状況、
かみ合わせ、口腔内の異常など
- 申込・受診方法 受診される人は、町役場にお問い合わせください。確認後、受診券を発行・送付します。
- 検診機関 たかさき歯科医院・前田歯科医院・なかもろ歯科医院・加藤歯科医院・六栄歯科診療所

福祉保健介護課 国保医療係 平成28年熊本地震により影響を受けたお子さんがいる家族の皆さんへ

大きな災害の後には、心や体の不調が現れやすくなり、特にお子さんの場合は、心の不安が行動となって現れ、甘えが強くなったり、一人になることを怖がったり、食欲がなくなったりなどと現れ方は、さまざまです。ただ、これらは正常な反応です。まずはお子さんの話をよく聞くようにしたり、スキンシップをふやすようにしたりしてみてください。また、ご家族の心の健康を保つことがお子さんの安心感につながります。ご家族も意識して体を動かすようにしたりして、心をリラックスさせることが大切です。

一緒に健康づくりをしませんか

公民館・介護予防拠点施設で皆さんの健康づくりのお手伝いをする講師を派遣します。
ご希望がありましたら、お住まいの区長を通してお申し込みください。

年金生活者等支援臨時福祉給付金について

賃金引き上げの恩恵が及びにくい低年金受給者への支援および高齢者世帯の所得全体の底上げを図り、個人消費の支えをする観点から「年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）」を支給します。
なお、対象と思われる人につきましては、4月末に申請書類を郵送しておりますので、まだ申請がお済みでない人は、お早めに申請ください。



掲載募集中!

初めての誕生日の記念に、
広報ながすに掲載しませんか。
掲載を希望する人は、写真と
コメントを添えてまちづくり課まで
お申し込みください(60文字まで)
☎まちづくり課 ☎78-3239



さな
梅本 小愛ちゃん

平成27年5月25日(上沖洲)
パパ 昌史さん
ママ 洋美さん
♡パパとママから
さなちゃん
お誕生日おめでとう♡
さなちゃんの
笑った顔がパパも
ママも大好きです♡
これからもお兄ちゃんと仲良
く笑顔の可愛い優しい女の子
でいてね♡



まもる
古賀 守くん

平成27年6月26日(向野北)
パパ 武さん
ママ 春菜さん
♡パパとママから
よく食べてよく寝てよく笑う
守くん
お誕生日おめでとう!
大好きなお兄ちゃんとずっと
仲良しでいてね♡



ゆのか
田上結乃夏ちゃん

平成27年7月1日(腹赤新町)
パパ 将太郎さん
ママ 美さん
♡パパとママから
お兄ちゃんが大好きな
結乃夏♡
これからも仲良し兄弟で
いっぱい遊んで大きく
なってね!!



ゆうや
前畑 佑弥くん

平成27年7月1日(宮ノ町)
パパ 卓哉さん
ママ 諭佳さん
♡パパとママから
佑弥
生まれてきてくれて
ありがとう
1歳になったね♡
思いやりのある心優しい
元気で明るい
Bigな男になるう!



はるま
伊藤 暖真くん

平成27年7月29日(腹赤新町)
パパ 智博さん
ママ めぐみさん
♡パパとママから
はるま、1才のお誕生日
おめでとう♡
君の笑顔は最高の癒しです。
甘えん坊のはるま
これからもすくすく元気に
育ててね。

強い歯で何でもかめる元気な子!

これからもむし歯ゼロで過ごしましょう!

5月12日(金)におこなった3歳児健康診査の
歯科健診で、むし歯がなかった子どもたち
を紹介します。



こ
村上 瑚々ちゃん
(建浜)



ときたろう
川田時太郎くん
(腹赤)



たいき
青笹 大輝くん
(向野)



やまと
高本 大和くん
(向野北)



みさき
榮 美咲ちゃん
(下東)



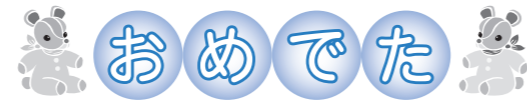
まなみ
田中 愛美ちゃん
(平原)



こうあ
下田 輝空くん
(下東)



あいり
松永 愛里ちゃん
(清源寺)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
4.25	上田 莉愛	女	辰也	向野北
4.30	能見 瞳子	女	祐介	向野北
5. 4	宮田愛音来	女	将成	平原
5.14	馬淵 嘉人	男	政徳	腹赤
5.17	福田彩花音	女	了樹	東荒神
5.19	岡 希翼	男	勇貴	向野北
5.23	塚本 桃花	女	慎太郎	下東
5.25	幸田陽菜詩	女	泰一	東荒神
5.26	西島 希歩	女	祥一朗	東荒神
5.26	志賀 渚	女	伸幸	梅田

(平成28年5月31日受付分まで)

7月・8月の行事

子育て情報

子育て支援センター

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせ etc)

■日 時 毎週火曜日 午前11時~
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子

7月にここサロン【七夕】

■日 時 7月7日(金) 午前10時30分~
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子

リトミック ※事前申込が必要です

■日 時 7月11日(金) 午前10時30分~
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子 12組
※定員になり次第締め切ります。
■持参品 水分補給用の飲料、動きやすい服装
■申込期限 7月4日(金)

ベビーマッサージ ※事前申込が必要です

■日 時 7月20日(金) 午前10時30分~
■場 所 子育て支援センター
■対象者 1歳未満の乳児とその保護者
■持参品 バスタオル1枚
■申込期限 7月18日(金)

1歳の誕生会

■日 時 7月22日(金) 午前10時30分~
■場 所 子育て支援センター
■対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者
※対象者には、事前に案内文を送付します。

8月にここサロン【水遊び】

■日 時 8月4日(金) 午前10時30分~
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子

人形劇鑑賞会

■日 時 8月19日(金) 午前10時30分~
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子・町内小学生
■上演目 ピノキオ
■申込期間 7月29日(金)~8月15日(金)

☆遊びに来ませんか!?☆
子育て支援センターでは、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。
気軽に、測定しに遊びに来てください。
わからないことがあれば、職員までお尋ねください。

☎・📍 子育て支援センター(☎78-4100)

すこやか館 Information

◎場所はいずれもすこやか館

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日 時 7月7日(金)と21日(金)
午前10時~11時30分
(9時50分までにお越しください。)

※ミニ母親学級を行いますので、妊婦さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。

持参するもの

◎妊婦さん本人が届出の場合

- ① 妊娠証明書(産科医療機関からもらっている場合)
 - ② 個人番号通知カード(または個人番号カード)
 - ③ 妊婦の本人確認ができるもの(運転免許証など)
- ※筆記用具、電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳をご持参ください。
◎代理人(婚姻中の夫またはどちらかの父母のみ)が届出の場合には事前にすこやか館にご連絡ください。
◎お勤めなどで都合が悪い場合は、指定日以外での交付も可能ですので、事前にご相談ください。

妊娠が分かったら、できるだけ早く妊娠届を提出し、母子健康手帳の交付をうけましょう。
県では、妊娠11週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば(平成28年5月生)

■日 時 7月27日(金) 午前10時30分~正午

★7月の乳幼児健診

- 12日(金) 7カ月児健診
(対象 平成27年11月生まれ)
- 14日(金) 3歳児健診
(対象 平成24年12月~平成25年1月生まれ)
- 22日(金) 3カ月児健診
(対象 平成28年3月生まれ)
- ※対象の人には1カ月前までに通知します。

★すこやかひろば

子育てや離乳食のことなど、お話をしに来ませんか。
7月12日(金)・22日(金) 午前10時~11時30分

☎・📍 すこやか館(☎65-7515・☎78-7171)

子育てサークル「でてこんね〜」

◎事前申込が必要です

ママカフェ

■日 時 7月21日(金) 午前10時30分~11時30分
■場 所 町中央公民館 教養文化室
■対象者 未就園児の親子
■定 員 15人 定員になり次第締め切ります。

■内 容 アロマクラフト作り
(虫除けスプレー・ホテリ止め、バスソルトなど)
■持参品 お子さんの飲み物、タオル
■材料費 600円
■申込期限 7月15日(金)

☎・📍 子育て支援センター(☎78-4100)