

インフルエンザ対策はお早めに！～予防接種の費用助成が始まります～

インフルエンザの発症予防・重症化予防のために、流行前に予防接種を受けましょう。接種の際は医療機関への予約が必要です。

また、予防接種を受けるとともに、丁寧な手洗いをを行うことで予防効果がさらに高まります。

◆接種期間 平成31年1月31日(金)まで

◆接種方法

玉名郡市および荒尾市の協力医療機関での接種は、すこやか館での手続きは不要です。

協力医療機関については、町ホームページで確認いただくか、お問い合わせください。

協力医療機関以外での接種をする場合は、すこやか館での申請手続きが必要です。

◆対象者・助成額



	定期接種	任意接種
対象者	○65歳以上 ○60歳～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能などに障がいのある人 (身体障害者手帳1級程度)	○生後6カ月～高校3年生相当 (※小学生までは2回接種分を助成) ○妊婦 ○60歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器に障がいのある人 (身体障害者手帳1級程度) ○生活保護世帯に属する人
助成額(上限)	4,200円	2,500円
協力医療機関以外で接種をする場合	接種前と接種後にすこやか館で手続きが必要です。 (領収書、印かん、通帳が必要)	接種後にすこやか館での手続きが必要です。 (領収書・印かん・通帳が必要) ※お子さんの場合は、保護者の通帳

◆自己負担額：接種料金から助成額を差し引いた金額(最低でも1,000円は負担)

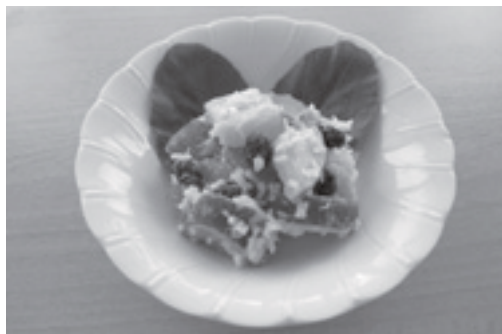
◆協力医療機関以外で接種した場合の申請期限：平成31年3月29日(金)

☎ すこやか館 ☎78-7171・65-7515

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

さつまいもサラダ



1人分の栄養価
エネルギー 137kcal
食塩 0.4g

材料(2人分)

- さつまいも…………… 1/2本(100g)
- 酢…………… 大さじ1/2
- 塩こしょう…………… 少々
- 玉ねぎ…………… 1/8個
- レーズン…………… 小さじ1
- マヨネーズ…………… 大さじ1

作り方

- ① さつまいもはきれいに洗い、皮ごと1cm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて中火で柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①のゆで汁を捨てて火にもどし、鍋をゆすりながら水気を飛ばして粉をふかせる。火からおろして酢と塩こしょうをふり、粗熱を取る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにしてふきんに包み、流水でもみ洗いをして水気を絞る。レーズンは水洗いして水気を切る。
- ④ ②と③を合わせてマヨネーズで和え、器に盛る。

※レーズンを加えることで、調味料が少なくても美味しくいただけ、食感も楽しめます。また、お酢をレモン汁に変えても美味しくいただけます。

『ながすフッキング教室』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 10月19日(金)
午前9時30分～午後1時
- 場所 すこやか館 調理室
- 内容 『牛乳料理講習会(骨粗しょう症予防)』
- 献立 牛乳を使った献立です。当日までのお楽しみ!
- 持ってくる物
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 10月12日(金)
- 定員 30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」開催

▽日時 10月20日(土)午後1時30分～3時30分

▽場所 町中央公民館

▽参加費 無料

どなたでも気軽に参加ください

☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子 (78) 5713

☎ 認知症力フエ

認知症に対する理解を深めましょう

認知症に関する人や地域住民、専門職などが、交流・情報交換を行う場です。どなたでも参加できますので気軽にご参加ください。

	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はあと♥カフェ	10月11日(土) 午後2時～4時	デイサービスセンター 心の花(金魚草)	100円(お茶代)	デイサービス心の花 ☎78-0063
オレンジカフェ「みらい」	10月17日(土) 午後2時～3時30分	大明神区「清正寺」	200円(お茶代)	せいわながすの里 ☎78-8022
「はな・カフェ」	10月21日(日) 午前11時～午後2時	デイサービスセンター 月華苑	100円	デイサービスセンター 月華苑 ☎69-2018

後期高齢者健康診査のお知らせ

後期高齢者医療被保険者を対象に「健康診査」を行っています。

▽健診期間

平成31年1月31日(金)まで

▽持参するもの

後期高齢者健康診査の質問票(個別に通知しています)

後期高齢者医療被保険者証

▽健診料金 800円

▽検査内容

・問診、身体計測(身長・体重)、診察、血圧測定

・尿検査(尿蛋白・尿糖・尿潜血)

・血液検査(脂質、糖代謝、肝機能、腎機能など)

※健診日は朝食をとらないでください。

▽実施機関

・有明成仁病院 ☎(78) 1133

・ながすクリニック ☎(78) 0527

・いまおかクリニック ☎(78) 3410

・淡河黒田病院 ☎(78) 6517

・多田隈内科医院 ☎(78) 3011

・田宮二郎内科 ☎(78) 2150

・西山クリニック ☎(78) 7811

※本年度から玉名郡市の医療機関でも受診できます。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 (78) 3139

子どもの歯をむし歯から守ろう!

むし歯予防のためのフッ化物塗布を町内保育所・幼稚園で年3回行っています。町内では、未就園児の受け付けも行っていますので、この機会にぜひご利用ください。

希望する人は、各施設へお申し込みください。申込書記入時に印かんが必ず必要です。

▽対象年齢 1歳～3歳

▽費用 無料

▽場所・日程

六栄保育所 ☎(78) 0954

10月19日(金) 午前9時30分～

長洲しおかぜこども園

☎(78) 4680

10月25日(金) 午後1時30分～

長洲こどもの海保育園

☎(78) 0406

10月17日(土) 午前9時30分～

すこやか館

☎(65) 7515・(78) 7171

健康ポイントの申請受け付けが始まります

申請時にポイントカードを確認し、必要に応じてポイントの付与も行います。申請の際に、参加費をお渡しし、1,000ポイント以上ポイントを貯めた人には、特別賞の賞品をお選びいただけます。

▽申請期間

平成31年1月31日(金)まで

▽申請場所

福祉保健介護課窓口またはすこやか館

※健診を受診し、ポイントの付与を受けていない人は、受診を証明する書類(結果表、領収書など)を持参ください。

☎ すこやか館 (65) 7515・(78) 7171

ひきこもり相談会

一人で悩まず、一緒に考えませんか?秘密は厳守します。安心してご相談ください。

▽日時 10月12日(金) 午後1時30分

▽場所 有明保健所(玉名市)

▽対象者 県内(熊本市を除く)にお住まいのひきこもりでお悩みの18歳以上の人やご家族、その支援者

▽料金 無料

※事前予約が必要です。

☎ 県ひきこもり地域支援センター (096) 3861177

はじめての
ハッピーバースデー

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

 <p>りょうま 遼真くん 林 遼真くん</p> <p>平成29年9月27日 (腹赤) パパ 達也さん ママ 恵美さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう! これからたくさん ご飯食べて元気に すくすく育てね!</p>	 <p>ゆあ 優愛ちゃん 上妻 優愛ちゃん</p> <p>平成29年10月5日 (大明神) パパ 広樹さん ママ 莉樹さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日 おめでとう♡ これからも元気に すくすくと育て いっぱい遊ぼうね! 大好きだよ♡</p>	 <p>はる 羽琉ライハンくん 藤井 羽琉ライハンくん</p> <p>平成29年10月6日 (宮ノ町) パパ NURDIANSYAH さん ママ 彩奈 さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう!! いつもニコニコ可愛い 羽琉君。 これからも、お兄ちゃん と仲良く元気に成長 してね♡ 大好きだよ♡</p>	 <p>あきと 明翔くん 内田 明翔くん</p> <p>平成29年10月10日 (向野北) パパ 翼さん ママ 千春さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう♡ なんでも食べる 明翔くん。たくさん 食べて、お兄ちゃん たちに負けなくらい 大きく育ててね。</p>	 <p>かなと 奏斗くん 野畑 奏斗くん</p> <p>平成29年10月25日 (大明神) パパ 良平さん ママ 真実さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう♡ いつもニコニコ笑顔の 奏斗くん♡ 家族皆、癒されて ます♡これからも 大好きなお兄ちゃんと 仲良く元気に 成長してね♡</p>	 <p>あおと 碧仁くん 荒牧 碧仁くん</p> <p>平成29年10月28日 (下東) パパ 亮太さん ママ 愛 さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日 おめでとう★ニコニコ 笑顔が素敵な あおちゃん♡ これからもお兄ちゃん と仲良く、優しい人に 育ててね!!</p>
---	--	--	--	---	--

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!

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。



池上 兜くん (建浜)	仇 聡人くん (清源寺)	宮永 龍之介 ジョシユアくん (立野)	坂本 芽愛ちゃん (向野)
荒西 凱竜くん (西荒神)	泉 琉斗くん (向野北)	黒崎 優美ちゃん (新山)	河野 桜愛ちゃん (出町)

むし歯がわかったら歯医者へ行こう!

歯科検診でむし歯と診断されても、そのままにいませんか? むし歯は自然治癒することはありません。そのまま放っておくと、うまく噛めなくなり、栄養を十分に摂ることができなくなります。後から生えてくる永久歯の形や質も影響をうけ、歯並びにも悪影響を及ぼします。すみやかに歯科医院を受診しましょう。また、新たなむし歯ができないよう、食生活や生活習慣を見直すことも大切です。

☎すこやか館 ☎65-7515・78-7171



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
7.26	生山 雅登	男	尊澄	建浜
8.5	野田 洋介	男	晃生	下東
8.9	石橋 大輝	男	裕	向野北
8.11	梅村 香史	男	誉史	駅通
8.13	廣田 隼	男	翔	東荒神
8.14	西尾 大矢	男	誠次	宮崎
8.16	水口 紗菜	女	毅	建浜
8.20	鈴木 倭	男	憲	向野北
8.20	松下 美月	女	大輝	建浜
8.27	坂口 仁	男	佳弘	東荒神

(平成30年8月31日受付分まで)

10月・11月の行事

子育て情報

子育て支援センター❀にこにこ❀

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせ等)

■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

Let's enjoy English!!

■日時 10月3日⑩、17日⑩
午後1時~
■場所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子
※11月は7日⑩、21日⑩です。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

10月にこにこサロン [幼児安全法] ⑩事前申し込みが必要です

■日時 10月4日⑩ 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

1歳の誕生日会

■日時 10月19日⑩ 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。

ベビーマッサージ ⑩事前申し込みが必要です

■日時 10月26日⑩ 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 20組
■持参品 パスタオル1枚
■申込期間 10月5日⑩~10月19日⑩
※定員になり次第締め切ります。

はいはい・よちよち・かけっこ大会 ※事前申込が必要です

■日時 10月31日⑩ 午前10時30分~
■場所 子育て支援センター
■対象者 はいはいの部...1歳未満
よちよちの部...1歳以上~2歳未満
かけっこの部...2歳以上~未就学児
※長洲町内在住の未就学児が対象です。

■申込期限 10月20日⑩
※当日は、10分前までに受付を済ませてください。

11月にこにこサロン [子育て講演会] ⑩事前申し込みが必要です

■日時 11月1日⑩ 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
■申込期間 10月11日⑩~10月25日⑩
※子育てについてのお話や子どもの年齢に合わせた遊びや本の読み聞かせなどを講師の先生にさせていただきます。当日は、茶話会形式で行いますので、ぜひ親子でご参加ください。

☆遊びに来ませんか!? ☆
子育て支援センターでは、毎月、季節に合わせた「ベビーマート」、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。お気軽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

☎場所はいつでもすこやか館

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日時 10月4日⑩・18日⑩、11月1日⑩
午前10時~11時30分
(午前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

- ◎妊婦さん本人が届け出る場合
 - 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)が届け出る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、前もってご相談ください。

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30年8月生)

■日時 10月24日⑩ 午前10時~11時30分

★10月の乳幼児健診

10日⑩ 7カ月児健診(対象 平成30年2月生まれ)
11日⑩ 1歳6カ月児健診(対象 平成29年2月~3月生まれ)
26日⑩ 3カ月児健診(対象 平成30年6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。
10月9日⑩・26日⑩ 午前10時~11時30分

☎☎ すこやか館 ☎65-7515・☎78-7171

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう!

