

風しんの流行に注意しましょう

現在、全国的に都市部を中心として風しんが流行し、県内でも7人の患者（11月7日現在）が報告されており、注意が必要です。

風しんの予防接種制度や、過去の風しんの流行状況により、男女別・年齢別で風しんウイルスに対する免疫の保有状況が大きく異なっています。

※昭和54年4月1日以前生まれの男性は、予防接種制度上、1回も風しんの予防接種を受ける機会がなかったと思われるため特に注意が必要です。

更に…先天性風しん症候群への注意も必要です！

妊娠初期の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんが障がいをもって生まれる「先天性風しん症候群」になる可能性があります。風しんに対する免疫（抗体）を持っているかどうかの検査を無料で受けることができます。

【対象者】

長洲町に住所を有する人で、

- 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）妊婦の配偶者などの同居者。

※ただし、これまでに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31年3月31日まで

※検査を受ける前に、すこやか館での事前の申し込みが必要です。

※抗体検査の結果、予防接種が必要と判断された人には、予防接種に係る費用に対する助成を行っています（1人1回限り、上限3,000円）ので、併せてご利用ください。

※抗体検査実施医療機関については、県または町のホームページで確認できます。

☎・☎ すこやか館 ☎78-7171

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

ブロッコリーのソテー



1人分の栄養価
エネルギー 35kcal
塩分 0.3g

材料（2人分）

- ブロッコリー…………… 100g
- にんにく…………… 少々
- 赤唐辛子…………… 少々
- オリーブ油…………… 小さじ1
- 塩…………… ひとつまみ

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でる。
- ② にんにくはみじん切りに、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけて、香りが出てきたらブロッコリーを加えて炒め、塩こしょうで調味する。

※先にさっと茹でることで炒めても色が悪くなりなく、簡単にできるのでお弁当にも最適です。

『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 12月21日(金)
午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 冬のミルクレシピ
- 献 立 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、ふきん2枚
- 参加費 500円
- 締切日 12月14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 (☎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 12月15日(土) 午後1時30分～3時30分

▽場所 荒尾市総合文化センター

▽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
☎0968(78)5713

― 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
はーと♥ カフェ	12月13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 センター 心の花 ☎78-0063
「はな・ カフェ」	12月16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
オレンジ カフェ 「みらい」	12月19日(水) 午後2時～ 3時30分	大明神区 「きずなの家」	200円 (お茶代)	せいわ ながすの里 ☎78-8022

ノロウイルスによる食中毒に ご注意ください！

冬期はノロウイルスによる食中毒や感染症が多発し、1件あたりの患者数も多くなる傾向があります。ノロウイルスによる食中毒予防のポイントをおさえて、発生予防に努めましょう。

①調理する人の健康管理

調理する人やその人の家族の健康状態に注意する。

家族を含め、症状があるときは食品を直接扱う作業をしない。

②作業前などの手洗い

洗うタイミングは、トイレの後や調理に入る前、次の調理作業に移る前などに行う。

汚れの残りやすい指の間や親指回り、手首などは丁寧に洗う。

③調理器具の消毒

洗剤で洗浄した後は熱湯で加熱または同等の効果を得られる方法で消毒する。

☎ すこやか館
(78) 7171

胃がんリスク検査を受けて みませんか？

▽対象 30歳以上の町内に住所を有する人で、町内医療機関において胃がんリスク検査を受ける人

▽対象期間 平成31年3月30日(土)まで

▽自己負担 1,000円(検査費用のうち、町が4,000円を負担します)

※食道・胃・十二指腸などの上部消化器系疾患で治療中の人など、検査をお勧めできない場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎・☎ すこやか館
(78) 7171

オスメイト（人工肛門・人口膀胱 造設者）交流会実施のお知らせ

▽内容 オスメイトの人向けの医療相談

▽日時 12月15日(土)
午後1時30分～午後3時30分

▽場所 荒尾市民病院 外来棟4階
地域医療研修センター

▽対象者 オスメイトの人、家族、介護者および医療関係従事者

▽事前申込 不要

☎ (公社) 日本オストミー協会熊本
県支部事務局
☎096(206)3330

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>鶴西 まな 真奈ちゃん</p> <p>平成29年12月1日(建浜) パパ 真司さん ママ 加奈さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日おめでとう☆いつもみ んなを笑顔にしてくれて幸せしてく れてありがとう!パパもママも真奈の ことが大好きだよ♡</p>	 <p>林 こはく 瑚白ちゃん</p> <p>平成29年12月2日(新山) パパ 将太さん ママ 千穂さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう♡お誕生日の笑顔に いつも癒されてるよ。 これからもお姉ちゃんと元氣いっしょい 仲良く遊んでね♡</p>	 <p>宮島 ゆい 結ちゃん</p> <p>平成29年12月2日(塩屋) パパ 大輔さん ママ 裕子さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう♡これからも早くお 姉ちゃん、お兄ちゃんとお仲良く元氣 に育ってね☆ 結ちゃんスマイル大好き♡</p>	 <p>平野 りんか 鈴佳ちゃん</p> <p>平成29年12月3日(建浜) パパ 亮次さん ママ 由香さん ♡パパとママから 元気に育ってくれて♡パパとママは幸 せをたくさん貰ってるよ、ありがとう。 これからも家族仲良く楽しい毎日を通 ごそうね。</p>	 <p>杉本 りゅうじ 龍志くん</p> <p>平成29年12月6日(平原) パパ 和陽さん ママ 玲加さん ♡パパとママから りゅうちゃん1歳のお誕生日おめでと う♡これからもますます元氣に 育ってね。 大好きだよ♡</p>
 <p>鹿川 さな 紗菜ちゃん</p> <p>平成29年12月4日(観赤) パパ 優さん ママ 美沙代さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう☆ いつもニコニコ紗菜ちゃん。 これからも笑顔いっぱい、 大きくなあれ。</p>	 <p>鹿川 ゆな 結菜ちゃん</p> <p>平成29年12月4日(観赤) パパ 優さん ママ 美沙代さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう☆お誕生日の笑顔で 食べるの大好きな結菜ちゃん。 これからもたくさん食べて 大きくなあれ。</p>	 <p>中山 たいが 太翔くん</p> <p>平成29年12月7日(出町) パパ 太喜さん ママ 布美子さん ♡パパとママから 毎日色んな笑顔を見せてくれてありが と♡病気になる事なく元氣に育って くれて嬉しいよ。これからの成長も楽し みにしているよ!</p>	 <p>高橋 そら 蒼空ちゃん</p> <p>平成29年12月8日(上沖洲) パパ 秀彰さん ママ 明香さん ♡パパとママから 天使にも♡パパにも負けないかわい い笑顔だね♡そしてお兄ちゃんよりも、 いたずらっ子かな♡蒼馬・蒼空 パパとママの宝物だよ♡</p>	 <p>福島 あい 彩心ちゃん</p> <p>平成29年12月21日(向野北) パパ 篤志さん ママ 由紀子さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう。 みんなあみのことが大好きだよ。 これからもたくさん笑顔を見せてね。 すくすく育ってくれてありがとう。</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!

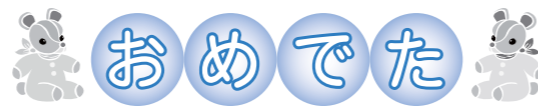
3歳児健康診査の歯科健診で、むし歯がな
かった子どもたちを紹介します。



島永 莉愛ちゃん(新山) 藤本銀次郎くん(清源寺) 田口 結菜ちゃん(向野北) 岸原 芽生ちゃん(駅通)



津田 光凱くん(宝町) 中川 心結ちゃん(古城) 山平 幸路くん(出町)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
9.22	宮本 けんせい 健生	男	太志	古城
9.27	村崎 しゅうと 柊斗	男	洋介	松原
9.28	末吉 しん 心	女	大吉	赤崎
10.7	大塚 あこ 葵心	女	宏将	建浜
10.8	大川 とわ 叶翔	男	弘	新山
10.9	古賀アンナ	女	一馬	清源寺
10.27	前田 こころ 心穂	女	健太郎	向野北

(平成30年10月31日受付分まで)

12月・1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 12月5日⑩、19日⑩
午後1時~
■場 所 子育て支援センター
※1月は9日⑩、23日⑩です。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

ベビーアート ⑩事前申し込みが必要です

■日 時 12月14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
■申込期限 12月7日⑩
※定員になり次第締め切ります。

1歳の誕生日会

■日 時 12月21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。

1月にこにこサロン「親子ダンス」⑩事前申し込みが必要です

■日 時 1月10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 動きやすい服装、水分補給用の飲料
■申込期間 12月20日⑩~1月7日⑩
※ひとり座りができる子どもさんから参加できます。

~おしらせ~

お家にある「もう着られないなあ」「だれかに譲っても
いいかなあ」という服があれば子育て支援センターまでお
持ちください。
(シミや汚れのあるものはご遠慮ください。持ってきて頂
いたものは返却いたしません。ご了承ください)
■実施日 平成31年3月8日⑩
■回収期間 12月3日⑩~平成31年3月7日⑩
■回収対象品 子ども服(130cmまでの服)、子ども用品、
小物など
※洋服は、夏物・冬物どちらでも構いま
せん。

☆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「ごろり
ん」、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 12月5日⑩・20日⑩、平成31年1月4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10月生)

■日 時 12月19日⑩ 午前10時~11時30分

★12月の乳幼児健診

11日⑩ 7カ月児健診(対象 平成30年4月生まれ)
13日⑩ 1歳6カ月児健診(対象 平成29年4月~5月生まれ)
21日⑩ 3カ月児健診(対象 平成30年8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。
12月11日⑩、21日⑩ 午前10時~11時30分

☎すこやか館(☎78-7171)

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう!

