

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会
「つどい」開催

▽日時 3月16日(土) 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
▽その他 どなたでも気軽に参加ください
④ 家族の会 世話人 迦統 美陽子
☎(78)5713
— 認知症に対する理解を深めましょう —

カフェ名	日時	場所	参加費	問い合わせ先
にじいろカフェ	3月7日(土) 午後1時30分～3時	げんきの館	200円 (飲食代として)	げんきの館 ☎57-8336
はーと♥カフェ	3月14日(土) 午後2時～4時	デイサービス 心の花 (金魚草)	100円 (お茶代)	デイサービス 心の花 ☎78-0063

「1年に1度は健康診査(特定健診・がん検診)を受けましょう！」

ことしの集団健診の案内と申込書を3月上旬に送付します。今ほども悪くないからと放置せず、自分のため、家族のために、年に一度は特定健診・がん検診を受けましょう。

▽提出期限 3月15日(金)
※受診しない人も、しない理由を記入の上、提出をお願いします。
▽提出先 役場福祉保健介護課またはすこやか館
▽提出方法 持参または同封の返信用封筒で返送
▽健診日時 6月5日(土)～6月14日(金) 午前7時30分～11時
▽場所 町中央公民館
長洲町国民健康保険以外の医療保険加入者(協会けんぽなどの被扶養者)も受診可能な場合があります。加入先の医療保険に問い合わせの上、事前に国保医療係まで申し込みください。
▼がん検診(次に当てはまる人は、無料検診を受けることができます)
・子宮頸がん検診 平成10年4月2日～平成12年4月1日生まれの女性
・乳がん検診 昭和53年4月2日～昭和55年4月1日生まれの女性
・大腸がん検診 昭和53年4月2日～昭和55年4月1日生まれの女性
④ 特定健診に関すること 国保医療係
☎(78)3139
がん検診に関すること 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

ほうれん草のピーナッツ和え



1人分の栄養価
エネルギー 74kcal
塩分 0.3g

『ながすクッキング教室』を開催します

※事前申し込みが必要です。男性も大歓迎です!!
■日時 3月29日(土) 午前9時30分～午後1時
■場所 すこやか館 調理室
■内容 みんなでお花見!春のバランス弁当
■献立 桜ごはん、鶏肉のアーモンド揚げ、人参とじゃこの煮物、焼きアスパラガスのポン酢がけ、はんぺんのすまし汁
※献立は内容が変更する場合があります。
■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 3月22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)

材料(2人分)
ほうれん草…………… 140g
めんつゆ(2倍濃縮) …… 小さじ1/2
ピーナッツ…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ1
みそ…………… 小さじ1/3

作り方
① ほうれん草は20秒ほど茹でて水にさらし、水気をしぼり、めんつゆで下味をつける。ピーナッツはすり鉢で軽くすりつぶしておく。
② ボウルにピーナッツ、砂糖、みそを合わせて混ぜ、①のほうれん草を和える。
※ピーナッツは抗酸化作用があるビタミンEが豊富です。

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 3月7日(土)、20日(土)、4月4日(土)
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31年1月生)
■日時 3月27日(土) 午前10時～11時30分

★平成31年3月の乳幼児健診
12日(土) 7カ月児健診(対象:平成30年7月生まれ)
14日(土) 3歳児健診(対象:平成27年8月～9月生まれ)
29日(土) 3カ月児健診(対象:平成30年11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。
3月12日(土)、29日(土) 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!



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・読み聞かせなど)
■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

おゆずり会
■日時 3月8日(土) 午前10時30分～正午
■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 3月15日(土) 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。

4月にこにこサロン「お花見」◎事前申込が必要です
■日時 4月4日(土) 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 3月14日(土)～28日(土)

☆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「ベビーアート」、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)