

健康ポイントの賞品交換申請が始まりました！

健康ポイント交換申請の受付を開始しています。申請はお一人につき1回ですが、今後もポイントの対象となる事業も開催されますので、参加がまだの方はぜひご参加ください。

また、本年度はスマートフォンの活用や感染症対策もポイント付与対象です。マスクの着用や手洗いといった当たり前の習慣を、素敵な賞品に変えてみませんか？みなさんの申請をお待ちしております。

- 対象者 町内に住所がある20歳以上の人
- 申請期間 12月1日㊤～令和4年2月14日㊤
- 申請場所 役場福祉保健介護課窓口またはすこやか館
- 賞品の引き換え期間 令和4年3月中旬から3月下旬ごろ

交換申請の流れ

- ①上記の申請場所にポイントカードを提出してください。(必要に応じてポイントを付与)
 - ②簡単なアンケートに回答後(提出は後日でもOK!)参加賞をお渡しします。
 - ③1,000ポイントたまっている人は特別賞の申し込みができます。賞品を選んでいただき、引換券をお渡しします。
 - ④期日になったら、すこやか館に引換券をお持ちください。賞品と交換します。
- ※健診を受診し、ポイントの付与がまだの方は、受診を証明する書類(健診結果表、領収書など)を持参ください。

☎ すこやか館 ☎78-7171

はぐくみ館「あったかおゆずり会」を開催します！

多くの妊婦さんや子育て家庭に、少しでも安心して暖かく年を越えていただきたいという思いから、衣類・小物・食料品などの配布を行います。

- 配布日 12月19日㊤ 午前9時～正午
20日㊤、21日㊤ 午前9時～午後5時
- 対象者 妊婦さんおよび子育て家庭
- 場 所 ふれあいセンター2階 教養室(受付は、はぐくみ館です)
- 注意事項 食料品は個数制限があります。

～「あったかおゆずり会」で配布する衣類などを譲ってください～

「あったかおゆずり会」で配布する衣類・小物・食料品などを集めます。ご家庭でまだ使えるけど人に譲ってもいいかなと思う物があれば、ぜひご提供ください。

- 回収期間 12月6日㊤～10日㊤
- 場 所 はぐくみ館(ふれあいセンター内)
- 回収する物
 - ・衣類(子ども服(サイズ規定なし)、マタニティー服、制服)
 - ・小物(おもちゃ、ベビーバス、ベビーチェアなど子育て中に必要なもの)
 - ・食料品(常温保存、長期保存が可能なもの(例:乾麺、缶詰、レトルト食品など))
- ※消費期限があるものは、消費期限が令和4年3月31日以降のもの
- 注意事項 一度ご提供いただいたものはご返却できませんのでご了承ください。

☎ はぐくみ館 ☎78-4189

認知症カフェ

—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。

カフェ名	日 時	場 所	参加費	問い合わせ先
はーと♥カフェ	12月9日㊤ 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
「みらい」カフェ	12月15日㊤ 午後2時～午後3時30分	大明神区「きずなの家」	200円	せいわながすの里 ☎78-8022
「はな・カフェ」	12月19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

☎ 家族の会 世話人 迎統 美陽子 (78) 5713

▽日時 12月18日㊤ 午後1時30分～3時30分

▽場所 荒尾市総合文化センター1

▽参加費 無料

▽その他 参加する人は、事前予約が必要です。

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

保健・子育て情報

生理用品を無償でお渡しします

新型コロナウイルス感染症の拡大などにより、経済的な理由から生理用品が十分に入手できず、日常生活に支障が出るといった『生理の貧困』に関心が高まっています。

長洲町では、さまざまな事情で生理用品の用意が大変な人に、生理用品を無償でお渡ししています。

●お渡し場所●

- ・はぐくみ館窓口
- ・すこやか館窓口
- ・長洲町社会福祉協議会窓口
- ・町役場1階窓口(子育て支援課、福祉保健介護課、住民環境課)

※窓口でお声掛けいただくか上記施設の窓口やトイレに設置している「配布カード」をご提示ください。

または、携帯電話などでホームページの画面などを提示していただいても構いません。

※お渡しする生理用品は、災害用備蓄品(1袋28個入)となります。

※名前や住所などはお聞きしません

☎ 総務課 秘書係 ☎78-3113

年末年始における町内医療機関の診療状況

医療機関名	診療状況		医療機関名	診療状況	
	年内最終診療日	年始診療開始日		年内最終診療日	年始診療開始日
有明成仁病院	12月29日㊤ 午後5時まで	1月4日㊤	たかさき歯科医院	12月29日㊤ 正午まで	1月5日㊤
ながすクリニック	12月29日㊤ 午後0時30分まで	1月4日㊤	前田歯科医院	12月29日㊤ 午後1時まで	1月5日㊤
いまおかクリニック	12月29日㊤ 正午まで	1月4日㊤	なかむら歯科医院	12月29日㊤ 午後6時まで	1月4日㊤
多田隈内科医院	12月30日㊤ 午後5時30分まで	1月4日㊤	加藤歯科医院	12月29日㊤ 午後1時まで	1月5日㊤
田宮二郎内科	12月30日㊤ 午後0時30分まで	1月4日㊤	六栄歯科診療所	12月29日㊤ 午後0時30分まで	1月4日㊤
淡河・黒田医院	12月30日㊤ 午後0時30分まで ※12月31日㊤は休日在宅医	1月4日㊤			

※西山クリニック(☎78-7811)、長洲山内歯科医院(☎78-6681)につきましては、直接医療機関にお問い合わせください。

※年末年始以外の日曜・祝日の在宅医については39ページをご覧ください。

☎ すこやか館 ☎78-7171

がん検診のお知らせ

日 程	12月17日(金)、18日(土)、20日(月)、21日(火)
会 場	町中央公民館
受付時間	午前7時30分～午前10時50分

- 対象者 12月の集団健診（がん検診）を申し込んだ人
対象者には、11月下旬に受診票を発送しています。
※日時の変更・キャンセル・検査項目の追加は事前に連絡をお願いします。
- 健診（検診）結果のお返し方法
令和4年2月上旬頃に郵送します。
※結果により、後日連絡をする場合があります。

感染対策として3密（密集・密接・密閉）を防止するために、受付時間や人数を制限していますので、必ず受付時間に遅れないようにお越しください。
当日会場でのマスクの着用・手指消毒・検温にご協力をお願いします。

☎ すこやか館 ☎78-7171

胃がんリスク検査を受けてみませんか？

胃がんリスク検査は、血液検査でピロリ菌の感染と萎縮性胃炎の進行度を調べ、胃がんになりやすいかどうか（胃がんリスク）を調べるものです。胃がんそのものを調べる検査ではありません。

定期的な胃がんの検査を受けていない人などは、まず胃がんリスク検査を受診し、自分の胃の状態を知ることから始めてみませんか？

町では、胃がんリスク検査に係る費用の一部を助成しています。

- 対象者 町内に住所を有する30歳以上の人
※過去にピロリ菌を除菌したことがある人や現在食道や胃の治療中の人などは対象外となる場合があります。一度助成を受けた人は対象外です。
- 実施期間 令和4年3月31日(土)まで
- 検査機関 町内医療機関
- 検査内容 血液検査（ペプシノゲン検査、ピロリ菌抗体検査）
※食事の影響は受けませんので、事前の絶食などは不要です。
- 費 用 医療機関で検査時に1,000円をお支払いください。
※町が自己負担額以外の費用を負担します。
- 申し込み 印かんを持参の上、すこやか館で申請書をご記入ください。
※申請書には本人の署名が必要です。

☎ すこやか館 ☎78-7171

年に1度の総点検！ 特定健診を受けましょう！

～約80%の人が継続して特定健診を受診しています～

心筋梗塞や脳血管疾患などの生活習慣病の初期段階では、自覚症状がありません。生活習慣病の発症や重症化を防ぐためにも、継続して特定健診を受けましょう。

- 対象者 国民健康保険加入者40歳～74歳
- 実施期間 令和4年2月28日(土)まで
- 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）
- 場 所 町内医療機関、玉名郡市医療機関、くまもと県北病院 健康管理センター、荒尾市民病院 健康管理センター
- 申し込み 福祉保健介護課国保医療係に申し込みください。

町の健診では、10,000円相当の検査が「1,000円」で受けられます！

さらに、5年に1度のチャンス！

40、45、50、55、60、65、70歳の方は無料で受けられます！
(令和4年3月31日時点の年齢)

■特定健診のメリット

早く見つけて早く治す！

- 特定健診は、採血・検尿などを1度に検査し、身体の変化を見ることが出来ます。
- 町の健診でも早期発見・予防につながっています。
- 病気の発症や重症化を防ぐことで、医療費の節約につながります。



治療中の人でも健診を受けましょう！

- 特定健診は、普段受けている採血検査以外にもさらに心電図などが受けられます。
- かかりつけの病院で定期検査の1回分を特定健診として受けられます。



保健師や管理栄養士が健康支援をします

- 特定健診の結果で、腹囲や体重、血圧、血糖値などが高かった人には、保健師や管理栄養士が、生活習慣や病気の治療などに合わせた生活習慣改善の支援をします。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

👉 後期高齢者の歯科口腔健診

- 対象者 75歳以上の後期高齢者
※対象者には、5月に受診券をお送りしています。
- 実施期間 令和4年1月31日㊟まで
- 料金 400円
- 実施医療機関 玉名郡市・荒尾市の歯科医院

期日が迫っています！
日頃の歯科定期検診とは
内容が違います！

★こんなことまでわかります！

- 唇や舌の動き
- 飲み込む力
- 口の乾燥具合



特にこの3つの検査は、話す・食べるために大切な機能です。
定期検診では見過ごされてしまうこともあるので、年に1度はこの健診を受けましょう。

👉 後期高齢者健康診査

- 対象者 75歳以上の後期高齢者
- 実施期間 令和4年1月31日㊟まで
- 料金 800円
- 実施医療機関 町内および玉名郡市医療機関

お早めに！



【検査項目】問診・身体測定・血圧測定・血糖検査・尿検査・貧血検査など
定期的に検診を受けている人こそ、これからの健康維持のためにはこの健診が大切です。
年に一度の健康診査とフレイル（虚弱）チェックを!!

☎ すこやか館 ☎78-7171
☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

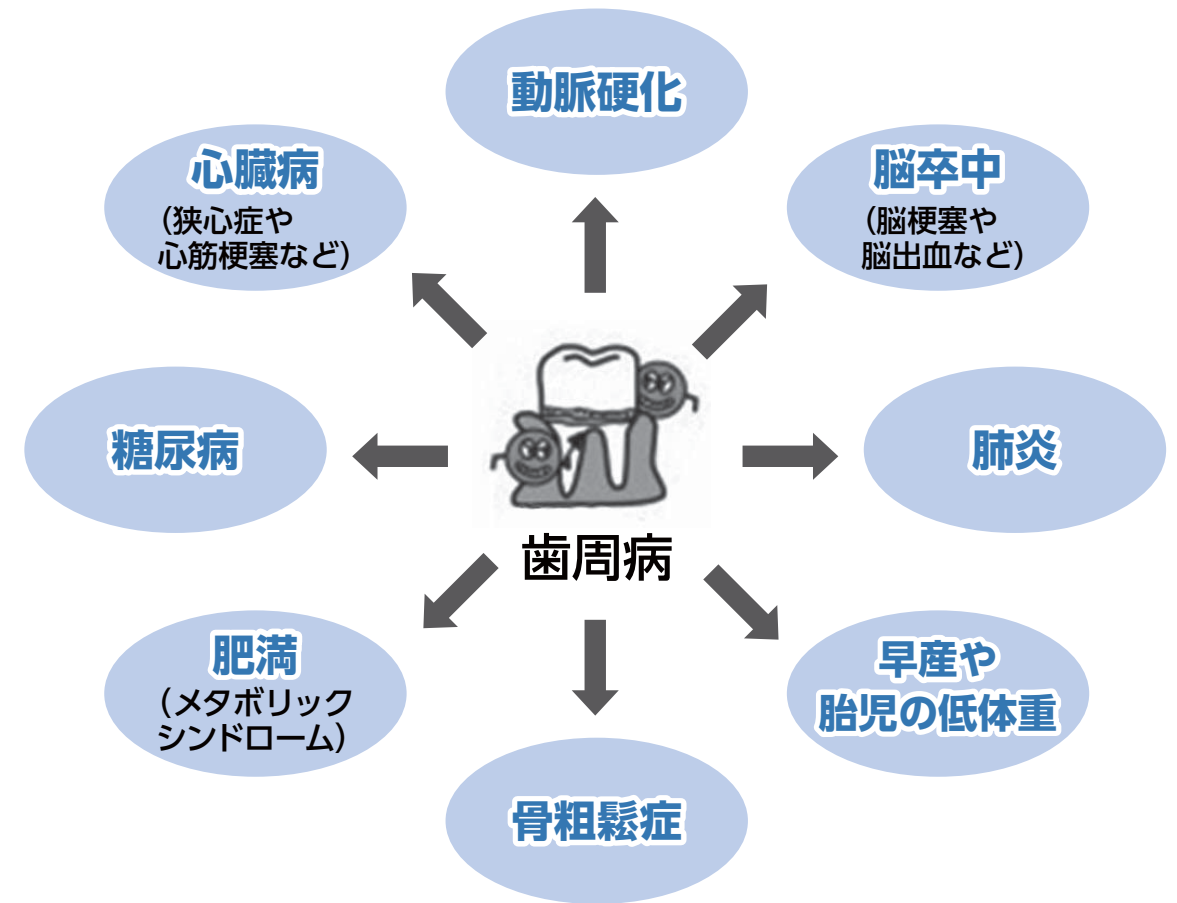
もうお済みですか?? 大人の歯科健診実施中

👉 成人歯周疾患検診

- 対象者 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳（令和4年3月末日での年齢）
※対象者には、5月に受診券をお送りしています。
- 実施期間 令和4年3月31日㊟まで
- 料金 500円
- 実施医療機関 玉名郡市・荒尾市の歯科医院

受診券がない人は
すこやか館まで
お電話を！

★歯周病予防は全身の病気の予防にもなる！



日本人が歯を失う原因の第1位は**歯周病**。
その歯周病に成人の**約8割**がかかっているとされています。歯周病は、糖尿病や心臓病など全身の病気と関係しています。
気づかないうちに進行する歯周病。早期発見早期治療が一番の予防法です。そのためにも歯科検診を受けましょう。

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

Let's enjoy English

- 日時 12月1日㊦ 午前11時～11時20分
- 場所 子育て支援センター
- ※1月は5日㊦です。イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1歳の誕生日会

- 日時 12月16日㊦ 受付 午前10時40分～
開始 午前11時～
- 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。
開始時間は前後する場合があります。

12月にこにこサロン「クリスマス会」㊦事前申込が必要です

- 日時 12月21日㊦ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 内容 ピアノの演奏会
- 対象者 未就学児親子 10組
- 申込期間 12月14日㊦まで

1月にこにこサロン「幼児安全法」㊦事前申込が必要です

- 日時 1月13日㊦ 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 12月13日㊦～令和4年1月6日㊦
※写真入りカレンダーのプレゼントがあります。



☆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)

子育て支援センター もっくさん

製作あそび

- 日時 12月9日㊦
午前10時30分～
- 場所 もっくさん
(長洲しおかぜこども園)
- 内容 てがた あしかたアート
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 12月3日㊦～8日㊦

クリスマス演奏会

- 日時 12月21日㊦ 午前10時30分～
- 場所 もっくさん
(長洲しおかぜこども園)
- 内容 フルートの演奏
楽器に触れてみよう
- 対象者 未就園児親子と妊婦さん
- 申込期間 12月3日㊦～20日㊦

誕生日会

- 日時 12月23日㊦ 午前10時30分～
- 場所 もっくさん
(長洲しおかぜこども園)
- 内容 12月生まれのお友だちのお祝い
をします。
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 12月3日㊦～22日㊦

☎・㊦ 子育て支援センター もっくさん ☎78-3093 FAX:78-3095

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 12月2日㊦、23日㊦
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 妊娠届(ホームページからダウンロード可)
 - ② 妊婦さんへのお尋ね(ホームページからダウンロード可)
 - ③ 妊婦の記録(ホームページからダウンロード可)
 - ④ マイナンバーカード(または個人番号通知カード)
 - ⑤ 妊婦の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、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受けましょう。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(令和3年10月生まれ)

- 日時 12月22日㊦ 午前10時～11時30分

★12月の乳幼児健診

- 2日㊦ 1歳6カ月児健診
(対象：令和2年4月～5月22日生まれ)
 - 9日㊦ 3歳児健診 (対象：平成30年6月生まれ)
 - 14日㊦ 7カ月児健診 (対象：令和3年4月生まれ)
 - 24日㊦ 3カ月児健診 (対象：令和3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14日㊦、24日㊦ 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!



行事以外の日には歌を歌ったり、塗り絵やシール遊びを楽しめます。
■開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分



小児救急・夜間の窓口

- 医療機関 くまもと県北病院
- 所在地 玉名市玉名550番地(新玉名駅北側)
- 診療時間 24時間救急診療
- ※時間外については当直医で対応し、必要に応じて小児科医による診療体制となります。
- ※緊急性が低いと判断された場合は、診療費とは別に選定療養費5,500円(税込み)が加算されることがあります。
- ※選定療養費については保険適用外となりますので、こども医療の助成対象外となります。
- 【問い合わせ】くまもと県北病院 ☎73-5000

小児救急電話

- お子さま(おおむね中学生まで)の急な病気への対応や、応急処置などについて相談できる窓口です。
- 平日 午後7時～翌朝8時
- 土 午後3時～翌朝8時
- 日祝 午前8時～翌朝8時
- ☎#8000(ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可)
または☎096-364-9999

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

ミルクポテトサラダ



1人分の栄養価 エネルギー：166kcal 塩分：0.6g

材料(4人分)

- じゃが芋……………400g
- 人参……………1/2本
- 牛乳……………400cc
- 酢……………大さじ2
- 砂糖…大さじ1・1/3
- 塩……………小さじ1/3
- きゅうり……………2/3本

作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて小さめの一口大に切り、水につけておく。
- ②人参はいちょう切り、きゅうりは輪切りにしてペーパーで包んでおく。
- ③フッ素加工のフライパンにじゃが芋、人参、牛乳を入れて落し蓋をし、底を混ぜながら中火で15分煮る。
- ④水分が少なくなり、じゃが芋が柔らかくなったら落し蓋を取り、水分を飛ばすように混ぜながら煮て火を止める。
- ⑤かっこの調味料をからめて冷まし、きゅうりを混ぜる。

【栄養士メモ】

マヨネーズを使わないヘルシーなポテトサラダです。じゃが芋をしっかり水に漬けておくと、鍋で煮るときに焦げ付きにくくなります。

『ながすクッキング教室』を開催します(第4金曜日)

※事前申し込みが必要です。男性も参加しています♪

- とき 12月24日㊦
午前9時30分～午後1時
- ところ すこやか館 調理室
- 内容 講話 和食について知ろう!
調理実習 簡単お正月料理
- 持ち物 マスク、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 12月17日㊦
- 定員 15人
- ※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。
※感染症の流行状況によっては中止となる場合があります。

☎・㊦ すこやか館(☎78-7171)

Happy Birthday

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



田邊 あきと
暁冬くん

令和2年12月9日(折地)
パパ 省吾さん
ママ 玲菜さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう!
いつもニコニコで
自由人で食いしん坊♡
このままのびのび育ってね!



前田 いっしん
一心くん

令和2年12月9日(向野北)
パパ 健太郎さん
ママ 紫穂さん
♡パパとママから
いっしん♡生まれてきてくれて
みんなを幸せにしてくれて
ありがとう♡お兄・お姉と一緒に
大きくなーれっ(^ ^)
だいすきだよ♡♡



永井 こころ
心琉ちゃん

令和2年12月15日(梅田)
パパ 康久さん
ママ 友紀さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう!
お兄ちゃんが大好きな甘えん坊さん!
『お兄ちゃん、じいじあば、
おっちゃんおばちゃん、
これからもよろしくね♡』



トゥレ アダマちゃん

令和2年12月21日(清源寺)
パパ マラさん
ママ 絵理さん
♡パパとママから
Joyeux premier anniversaire ☆
あーちゃん的笑容がパパとママの
活力!強く優しく元気に
育ってください!
love you forever ♡



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
10.5	上野 いち 維千	男	裕夢	塩屋
10.5	上野 いと 維音	女	裕夢	塩屋
10.7	田上 ひなと 陽翔	男	直樹	宮崎

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
10.11	藤木 さち	女	崇克	西荒神
10.13	合津 咲久 と翔	男	竜史	腹赤
10.19	高木 いろは 彩暖	女	優太	大明神

(令和3年10月31日受付分まで)

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!

11月11日に実施の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。



宮本 まお
真緒ちゃん
(上沖洲)



山田 かいと
界弦くん
(古城)



平野 かりん
花鈴ちゃん
(腹赤)



平野 りょう
涼くん
(腹赤)



渡部 かんた
芳太くん
(宝町)



淵上 悠イトくん
ユイトくん
(腹赤)



和田 こうせい
康聖くん
(平原)



井上 ゆうり
友李くん
(鷺巣)