

# 長洲町健康診断の申し込みを受け付けています

2月上旬に「令和4年度長洲町健康診査のご案内」を発送しています。町の健診を希望する人は、期限までに申し込みをお願いします。

〈令和4年集団健診〉

- ◆日時 6月：4日⑤、6日⑥～10日⑦、12日⑧～14日⑨の9日間  
12月：16日⑩～17日⑪、19日⑫～20日⑬の4日間
- ◆場所 町中央公民館  
※申し込みをした人には、健診日の1カ月前ごろに受診票を郵送します。
- ◆申込期間 3月25日⑫まで

**コロナ禍でも「健診」は必要です**

健診会場では感染症対策に努めています。健診は「不要不急」ではありません！ぜひ受診しましょう。

**通院中でもぜひ健診を！**

医療機関での血液検査は、基本的に治療中の病気に関する項目のみです。健診での血液検査の項目は、生活習慣病などを含んだ幅広い検査をします。さらに、毎年受けることで身体の変化を経年的にチェックできます。

**町の健診はこんなにお得！**

**時間がお得**

全ての健診項目を受けても午前中に終わります。

**料金がお得**

町の基本健診【特定・後期・若年】では、10,000円相当が800～2,000円で受診することができます。・・・さらに、**節目年齢の人は無料！**（※対象者の詳細は、案内文を確認ください）

**基本健診とがん検診を一緒に受けられます**

死亡率が最も高い疾患は「がん」です。がんで亡くなる人は、約4人に1人です。がんによる死亡を防ぐために最も重要なことは、**がんの早期発見・早期治療**です。早期発見・早期治療のために、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けることが必要です。

- 特定健診に関すること 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139
- がん検診に関すること 福祉保健介護課 保健予防係 ☎78-7171



**きんぎょタクシーは「往復無料」**

集団健診会場に来る際にご利用ください。（平日のみ利用が可能です）※利用するには、事前登録と予約が必要です。

**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19日④ 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 参加する人は、事前予約が必要です。  
☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子 (78) 5713

**認知症カフェ**  
—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17日④ 午後1時30分～午後3時	げんきの館	無料	げんきの館 57-8336

**あなたも手話通訳者を  
目指してみませんか**

聴覚・言語に障がいを持つ人のコミュニケーションを支援するため、手話奉仕員養成研修を実施しています。受講後はサークルでの交流などを通して、手話通訳者としての活動を目指すことができます。

▽日時  
【入門課程】4月4日⑤～8月1日⑩の毎週月曜日（17日間）  
午後6時30分～午後8時30分  
【基礎課程】8月29日⑪～令和5年3月27日⑬の毎週月曜日（28日間）  
午後6時30分～午後8時30分  
※入門課程を修了した人が対象です。  
▽場所 町民研修センター  
▽受講資格 高等学校卒業以上の学歴を有し、手話通訳活動を目指す人  
▽受講料 無料（ただし、テキスト代（約7,600円）は自己負担です）  
▽申込期間 3月30日④  
☎ 福祉保健介護課 福祉係 (78) 3135

**ヘルプマークの交付を開始しました**

ヘルプマークとは？  
義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人または妊娠初期の人など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている人々が、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなる

**あなたの悩みを聴かせてください  
～3月は自殺対策強化月間です～**

自殺対策基本法において、例年、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定められています。一人でも多くの「いのち」を守るため、わたしたち一人一人が、今できることをこの機会に考えてみませんか。

そこで、今回は「いのちの電話」についてご紹介します。「いのちの電話」は、1953年、イギリスの牧師さんが、一人の少女の自殺をきっかけに、誰でもいつでも悩み事が相談できるように、そして一人でも自殺者を減らすことを願って、始められた電話による相談活動になります。現在、この活動は世界中に広がっています。

社会福祉法人 熊本のいのちの電話	☎096-353-4343 受付時間 24時間 ※毎月10日はフリーダイヤル ☎0120-783-556
---------------------	---

るように作成されたマークです。このマークを見かけたら思いやりのある行動をお願いします。▽交付方法 ヘルプマーク申込書に必要事項を記入し、役場福祉保健介護課に提出してください。▽費用 無料（1人1個限り）▽使い方 吊り下げバンドを利用して、カバンなどにつけて使用すること

ができます。常時着用、必要な時に着用するなど、用途に応じてご使用ください。

☎ 福祉保健介護課 福祉係 (78) 3135

# 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 3月2日㊦ 午前11時～11時20分  
 ■場所 子育て支援センター  
 ※4月は13日㊦です。外国人の先生と一緒に英語を楽しみましょう。

### ベビーマッサージ ㊦事前申込が必要

■日時 3月10日㊦ 午前10時30分～  
 ■場所 子育て支援センター  
 ■対象者 1歳未満の乳幼児親子 5組  
 ■申込期限 3月3日㊦

### 1歳の誕生日会

■日時 3月17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。

### 人形劇鑑賞会「オオカミと7匹の子やぎ」㊦事前申込が必要

■日時 3月21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  
 ■申込期限 3月14日㊦

### 4月にこにこサロン「おはなし会」㊦事前申込が必要

■日時 4月7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 3月17日㊦～31日㊦

### ☆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「ベビークッキング」、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 3月10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 3月4日㊦～3月9日㊦

### 手作りワークショップ

■日時 3月15日㊦ 午前10時～  
 ■場所 もっくさん  
 (長洲しおかぜこども園)  
 ■内容 小物作り  
 ■対象者 未就園児 保護者  
 【限定5組】  
 ■申込期間 3月4日㊦～3月11日㊦

### 誕生会

■日時 3月17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 3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 3月4日㊦～3月16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 3月3日㊦、24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4年1月生まれ)

■日時 3月23日㊦ 午前10時～11時30分

### ★2月の乳幼児健診

8日㊦ 7カ月児健診 (対象:令和3年7月生まれ)  
 10日㊦ 3歳児健診 (対象:平成30年9月生まれ)  
 17日㊦ 1歳6カ月児健診 (対象:令和2年7月生まれ)  
 25日㊦ 3カ月児健診 (対象:令和3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8日㊦、25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

## 休日在宅医

月 日	医療機関名	☎
3月6日㊦	内科系 西山クリニック(清源寺)	78-7811
	あだち内科胃腸科クリニック(荒尾市本井手)	65-8500
3月13日㊦	外科系 小田整形外科(天水町小天)	82-4488
	吉田整形外科クリニック(荒尾市牛水)	62-6200
3月20日㊦	内科系 栗崎医院(横島町横島)	84-3933
	ひらやま医院(荒尾市増永)	62-0665
3月21日㊦	外科系 玉名泌尿器科クリニック(玉名市岩崎)	74-3272
	荒尾脳神経外科医院(荒尾市川登)	65-6030
3月27日㊦	内科系 坂田内科医院(岱明町高道)	66-8600
	佐藤眼科・内科(荒尾市荒尾)	65-5900
3月27日㊦	外科系 岡本外科医院(玉名市亀甲)	74-2277
	南整形外科医院(荒尾市荒尾)	64-2302
3月27日㊦	内科系 大塚医院(天水町小天)	82-2005
	田宮医院(荒尾市大島)	62-0017
3月27日㊦	外科系 ながすクリニック(上町)	78-0527
	吉田整形外科クリニック(荒尾市牛水)	62-6200
3月27日㊦	内科系 多田隈内科医院(向野)	78-3011
	田中良医院(荒尾市平山)	66-0666
3月27日㊦	外科系 玉名脳神経外科医院(玉名市岩崎)	75-1511
	緑ヶ丘クリニック(荒尾市緑ヶ丘)	64-8007

※医院の都合で変更することがあります。医療機関に事前に確認して受診してください。玉名郡市の医療機関については、73-6000でも確認できます。  
 ※診療時間は 午前9時～午後5時です。  
 小児科の夜間救急診療は、災害情報指令センター(69-1760)またはくまもと県北病院(73-5000)へお問い合わせください。

## 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。  
 ※緊急度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

1人分の栄養価 エネルギー:47kcal 塩分:0.4g

## 菜の花のくるみ和え



### 材料(4人分)

- 菜の花……………1束
- くるみ……………15g
- 砂糖……………小さじ2
- 酢……………小さじ1
- 濃口醤油……………小さじ2

### 作り方

- ①菜の花は食べやすい長さに切り、茎の部分から茹でる。水にさらし、水気を絞っておく。
- ②くるみは乾煎りし、刻む。
- ③かつこの調味料とくるみを合わせ、①と和える。

### 【栄養士メモ】

ビタミンCやカルシウムが豊富な菜の花は旬の時期にぜひ食事に取り入れましょう。くるみはピーナッツでも代用できます。

## 『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。男性も参加しています♪

### ■とき 3月18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 バランスの良い食事とは?  
 調理実習 春の彩り弁当

■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 3月11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)

### 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



ことは  
矢野 寿羽ちゃん

令和3年3月1日(向野)  
パパ 孝寿さん  
ママ 育恵さん

♡パパとママから  
こちゃん、パパとママの所に  
生まれてきてくれてありがとう♡  
これからも大きく優しく  
成長してね♡  
1歳のお誕生日おめでとう!!



あおい  
高倉 碧くん

令和3年3月4日(清源寺)  
パパ 邦夫さん  
ママ いずみさん

♡パパとママから  
1歳のお誕生日おめでとう!!  
みんなを笑顔にさせてくれて  
毎日の成長見るのが楽しみだよ!!  
元気にすくすく育ててね♡  
碧大好きだよ♡



りょう  
藤田 涼央くん

令和3年3月6日(建浜)  
パパ 和之さん  
ママ 彰子さん

♡パパとママから  
お誕生日おめでとう☆  
毎日たくさん癒しを  
ありがとう♡  
これからもお兄ちゃんと2人で  
仲良く元気に育ててね♪



ゆうしん  
森本 結心くん

令和3年3月12日(新町)  
パパ 貢盛さん  
ママ 美和さん

♡パパとママから  
初めてのお誕生日おめでとう♡  
結心のニコニコ笑顔が  
みんな大好きだよ♡♡  
これからもお姉ちゃん達と  
いっぱい遊んで元気に育ててね!



きいち  
古澤 樹一くん

令和3年3月24日(向野)  
パパ 佑馬さん  
ママ 京子さん

♡パパとママから  
初めてのお誕生日おめでとう!  
きーくんのクシャッと  
笑う姿にパパとママは  
いつも癒されてるよ♡  
優しく元気な子に育ててね♪



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
12.25	宮川 藤臣 <small>ふじおみ</small>	男	健太	向野北
12.28	吉田 葵結 <small>あおい</small>	女	亮	古城
12.28	亀井 友晴 <small>ゆうせい</small>	男	秀一	腹赤
1.15	主地本珠生 <small>たまき</small>	女	剛	建浜
1.15	川上 晴大 <small>せいだい</small>	男	勝也	下東
1.22	前村優愛乃 <small>ゆあ</small>	女	直樹	東荒神

(令和4年1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!

2月10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。



そうた  
佐々木颯大くん  
(下東)



みつき  
松下 美月ちゃん  
(建浜)



さな  
水口 紗菜ちゃん  
(建浜)



るい  
石原 煌くん  
(新町)



りゅうぎ  
池上 琉義くん  
(東荒神)



ひろき  
中島 大葵くん  
(清源寺)



こうし  
梅村 香史くん  
(駅通)



やまと  
鈴木 倭くん  
(向野北)