

令和5年度 新型コロナワクチン接種 春夏接種

自己負担なし

集団接種スケジュール（長洲町中央公民館）

使用ワクチン
ファイザー社のオミクロン株対応2価ワクチン

5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
				○		○							○
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
				○		○					○		○
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
											○		

春夏接種（5月～8月）の集団接種は、5月、6月の計8回となります。7月、8月は個別接種のみとなりますので、集団接種を希望する人は早めの予約をお願いします。

接種時間 午後2時～

※接種日で受付時間は異なります。予約時にご確認ください。

インターネット予約（24時間受付）

QRコードを読み取ってください。

★メールアドレスを登録しなくても予約はできます。

<https://nagasumachi.vaccine-revn.jp/>



電話予約

※接種券をお手元に準備して電話してください。

長洲町予約コールセンター

（平日の午前9時から午後6時まで）

0120-197-068

※電話番号を確認のうえ、かけ間違いにご注意ください。

個別接種（医療機関での接種）の予約方法

医療機関名	対象者	予約方法
有明成仁病院	追加接種の対象者	◆長洲町予約コールセンター 0120-197-068 （平日午前9時～午後6時）
ながすクリニック	追加接種の対象者	◆インターネット予約（24時間）
西山クリニック	西山クリニックで接種を受けた人	西山クリニック 0968-78-7811

◆ワクチンは、ファイザー社のオミクロン株対応2価ワクチンを使用します。

65歳未満の方の接種券の申請方法

❖ 長洲町予約コールセンター（0120-197-068）

❖ 長洲町公式LINE

「基本メニュー」→「新型コロナ関連」→「令和5年度 接種券申請」



初回接種（1・2回目）を希望する人

接種を希望する人は長洲町予約コールセンター（0120-197-068）にご相談ください。

保健センター すこやか館 ☎78-7171

保健・子育て情報

認知症カフェ

認知症に対する理解を深めましょう！

▼カフエ名 にじいろカフエ

▼日時 5月18日④

午後1時30分～午後3時

▼場所・参加費 げんきの館、無料

げんきの館 ☎（57）8336

認知症の人と家族の会「つどい」開催

▼日時 5月20日⑤

午後1時30分～午後3時30分

▼場所 玉名市民会館

▼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

風しん対策にご協力ください！
～お手元のクーポン券のご利用を～

お手元にクーポン券が届いた人は、これまでに法律に基づく風しん予防接種の機会がなかった人です。これまでに風しんにかかったことがなく、また抗体検査を受けたことがない人は、まずはクーポン券を利用して町や職場での健診やお近くの医療機関などでの採血の機会に抗体検査を受けてください。抗体検査の結果、抗体が基準値以下と判断された人は予防接種を受けて

風しんに対する備えを行いましよう！
▼対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で抗体検査が未実施の人
▼実施内容 抗体検査実施後、必要と認められた場合に予防接種を行います
▼費用 無料
▼実施期限 令和6年3月31日④
※詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合せください。
☎ すこやか館 ☎（78）7171

国民健康保険に係る高額療養費支給申請手続きの簡素化の開始について

○高額療養費の申請方法が簡素化されました
これまで、高額療養費に該当する月毎に長洲町より高額療養費支給に係る申請書関係を送付し、申請書と領収書を併せてご持参いただき申請手続きをしていただいていたおりましたが、令和5年4月以降に申請いたします分に関しては「国民健康保険高額療養費支給申請書兼口座登録申請書」（以下、申請書兼同意書）を同封しますので、支給申請時に一緒に提出していただくことで、以降の高額療養費の申請が不要となり、申請書兼同意書によって登録された口座に自動的に振り込まれるようになりました。
また、申出書兼同意書を提出していただくことで、毎月の高額療養費だけでなく、年1回の外来療養に係る年間の高額療養費（外来年間合算）も、該

当した場合は自動的に振り込まれるようになります。

○簡素化の対象 令和5年1月以降の診療分であり、かつ令和5年4月1日以降に申請書兼同意書を提出した世帯に係る高額療養費
○申請に必要なもの 国民健康保険被保険者証、国民健康保険高額療養費支給申請書、国民健康保険高額療養費支給申請書兼口座登録申請書、世帯主の金融機関の口座情報がわかるもの、印鑑（シャチハタ等のインク浸透印を除く）

※簡素化申請には条件があります。詳しくは町のホームページもしくは係までお問い合わせください。
☎ 国保医療係 ☎（78）3139

胃がんリスク検査を受けてみませんか？

町では、胃がんリスク検査費用の一部を助成しています。
▼対象者 長洲町に住所を有する30歳以上の市民
※過去にピロリ菌除菌をした人や、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。
▼申し込み 印鑑を持参のうえ、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。
▼実施期間 令和6年3月31日まで
▼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）
▼助成回数 生涯に1回
▼自己負担額 1,000円（残りの

費用を町が負担します。）
☎ すこやか館 ☎（78）7171

傷病手当金の支給が終了します

新型コロナウイルス感染症に感染したこと等により仕事を欠勤した方へ傷病手当金を支給していましたが、令和5年5月7日までに感染等された方で終了となります。対象となられる方はお早めに申請をお願いします。
○対象者 ①から④のすべてに該当する方
①長洲町の国民健康保険の被保険者および後期高齢者医療被保険者の方
②給与等の支払いを受けている方
③新型コロナウイルス感染症に感染した方、又は発熱等の症状があり感染が疑われる方で、一定期間勤務できず、その期間の給与等の全部または一部を受けられなかった方
④令和5年5月7日までに新型コロナウイルス感染症に感染した方

○一日あたりの支給額

直近3ヶ月間の給与等をもとに算出した一日当たりの収入の2/3となります

○支給期間

勤務できなかった日から起算して3日を経過した日から勤務できなかった期間のうち勤務を予定していた日
○その他
申請に際しては、必要に応じて申請書に医療機関や勤務先に記入していただく必要があります。
☎ 国保医療係 ☎（78）3139

はぐくみ館 スタッフ紹介

はぐくみ館は、相談者にとって身近に相談できる場所として妊娠期から子育て期に抱える悩みに対し、保健師や保育士、元教師、臨床心理士、助産師などの専門知識を持つ相談員による相談者に寄り添った支援を行っています。



室園 美紀
(保健師)

子どもさんが健やかに発育できるよう、また、子育てが少しでも楽しくできるようなお手伝いさせていただきます。



中島 美紀
(保育士)

子どもさんの健やかな成長・発達のために皆さんの子育てを応援します！



坂本 裕文
(元教師)

学校での学習や生活面でご心配なことなど、遠慮なくご相談ください。



田中 華子
(助産師)

母子とその家族に寄り添い、あなたらしく生きるためのお手伝いが出来ればと思います。気軽にご相談下さい。



児玉 真也
(臨床心理士)

子どもさんの成長、発達の心配ごとなどお気軽にご相談ください。

<相談日時>

原則予約制で、電話・対面による相談を行います。

- ・月曜日～金曜日 午前9時～午後4時
- ・上記以外の相談日やリモート相談をご希望の場合は、ご連絡をお願いします。

<相談スタッフ>

臨床心理士、助産師、保健師、保育士、元教師、社会福祉士等相談内容により対応します。

<5月の主な相談日程>

- ・5月11日(木) 午前9時～正午……………臨床心理士による相談
- ・5月24日(木) 午前10時～正午……………助産師による相談

はぐくみ館ではリモート相談も行っています！

体調や家庭のご都合により外出が難しい方でも、スマホ、タブレット端末などを利用したリモート相談が出来ます。リモート相談をご希望の場合は、事前にはぐくみ館へご相談ください。

☎ はぐくみ館 ☎78-4189 FAX 78-4199 ✉ kosodate@town.nagasu.lg.jp

<相談内容>

こんなときどうしたら？

- ・子育てや学校生活で困っている…など
- ・言葉が遅い、発達が遅い、集団生活になじめない
- ・経済的に不安

里親支援制度を知っていますか？

全国には、さまざまな事情により親と一緒に生活できない子どもが約42,000人もおり、熊本県でも約650人います。全国的にはもちろんのこと、熊本県下でも里親が不足しているのが現状であり、子どもの多くは児童養護施設や乳児院などで生活をしています。養育家庭支援センターきらきらでは、熊本県民の皆さんに里親制度を知っていただき、温かな里親家庭と子どもをつなぐ活動を行っています。

Zoomでの定期説明会開催中！！

里親制度説明会を開催（毎月第2金曜日）しています

☎ 社会福祉法人慈愛園 慈愛園乳児ホーム
養育家庭支援センターきらきら
☎096-383-8100

子育て情報 5月・6月の行事

※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合があります。

子育て支援センター❀にここ❀

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 5月10日(木) 午前11時～11時20分
- 場所 子育て支援センター
- ※6月は7日(木)です。カレン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 5月19日(金) 受付 午前10時30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。

からだパー

◎事前申込が必要で

- 日時 5月18日(木) 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 10組程度
- 申込期限 5月11日(木) ※定員になり次第締め切ります。

おゆずり会

- 日時 5月25日(木)～27日(土) 午前9時～午後4時
- 回収期限 5月13日(土)
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子 興味がある人
- ☆おゆずり会の子ども服や小物を集めます☆ (サイズ130まで)
- ☆おうちにある「もう着られないなあ」「誰かに譲ってもいいなあ」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。(しみや汚れが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のでご了承ください。マタニティ用品は不可)

6月にこここサロン「食育」◎事前申込が必要で

- 日時 6月1日(木) 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 10組
- 申込期間 5月11日(木)～5月25日(木)
- ※定員になり次第締め切ります。

☆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 5月9日(木) 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 未就学児親子
- 申込期間 5月1日(木)～8日(木)

誕生日会

- 日時 5月16日(木) 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 5月生まれのお友だちのお祝いします。
- 対象者 未就学児親子
- 申込期間 5月1日(木)～15日(木)

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

ボディーセラピー

- 日時 5月23日(木) 午前10時～
- 場所 もっくさん (長洲しおかぜこども園)
- 内容 心も身体もリフレッシュ!!
- 対象者 未就学児親子
- 申込期間 5月1日(木)～19日(木)

Hapiful-English

- 日時 5月30日(木) 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 ふれあい英語
- 対象者 未就学児親子
- 申込期間 5月1日(木)～29日(木)

☎・☎ 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 5月18日(木)、6月1日(木) 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。
- ※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。
- ※持参するものなどの詳細については、QRコードを読み込んでご確認ください。



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5年3月生まれ)

- 日時 5月24日(木) 午前10時～11時30分

★5月の乳幼児健診

- 9日(木) 7カ月児健診 (対象:令和4年9月生まれ)
- 11日(土) 3歳児健診 (対象:令和元年11月生まれ)
- 18日(木) 1歳6カ月児健診 (対象:令和3年9月～10月10日生まれ)
- 29日(木) 3カ月児健診 (対象:令和5年1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。5月9日(木)、29日(木) 午前10時～11時30分

☎・☎ すこやか館(☎78-7171)

はぐくみ館

お子さんの成長発達や子育てに関する相談をお受けしています。お気軽にお電話ください。

☎ はぐくみ館(☎78-4189)

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう!



“早め”がカギ! がん検診で早期発見・早期治療を!

国立がん研究センター 最新がん統計によると…

一生のうちに
がんと診断される確率

男性女性ともに 2人に1人
2019年データ

がんで
死亡する確率

男性 4人に1人 女性 6人に1人
2021年データ

がんは早期に発見することで、治る確率が3~5倍高くなります。
しかし、初期がんの段階では明らかな症状がないため、自分で気づくことは困難です。
早期発見するためにも、がん検診を受けましょう!

長洲町の集団健診では、基本健診とがん検診と一緒に受けられます。

	健診項目	対象年齢など	
		年齢は令和6年3月31日時点	
がん検診	肺がん検診 (胸部X線)	40歳以上64歳以下	400円
		65歳以上	無料
	胃がん検診 (胃部X線)	40歳以上79歳以下	1,500円
	大腸がん検診 (便潜血検査)	40歳以上	400円
	腹部超音波検査	40歳以上	1,800円
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性	1,100円
	乳がん検診 (乳房超音波検査及びマンモグラフィ)	40歳以上49歳以下の女性	2,000円
		50歳以上の女性	1,700円
	乳がん検診 (乳房超音波検査のみ)	30歳以上39歳以下の女性	3,000円
	骨密度検診 (前腕)	40、45、50、55、60、 65、70歳の女性	1,000円
前立腺がん検診 (血液検査)	50歳以上の男性	800円	
肝炎ウイルス検査 (血液検査)	40歳以上75歳以下 (今までに受診したことがない人)	600円	
基本健診	特定健診 (長洲町国民健康保険の人)	40歳以上74歳以下	1,000円
		40、45、50、55、60、65、70歳	無料
	若年者健診	19~39歳	2,000円
	後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者	800円
生活保護者健診	19歳以上	無料	

がん検診を無料で受けられます!

乳がん検診・大腸がん検診 …… 昭和58年4月2日~昭和59年4月1日生まれの人
子宮頸がん検診 …………… 平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれの人



お問い合わせ 国保医療係 0968-78-3139、すこやか館 0968-78-7171

健診を受けて「丈夫な身体」をつくりましょう!

健診を受診し、健診結果から生活習慣病を見直すことで、心臓や脳疾患等の病気の予防に繋がります。健診を受けて、「丈夫な身体」を作りましょう!お申込みがお済みでない方は、健診を申込みましょう!

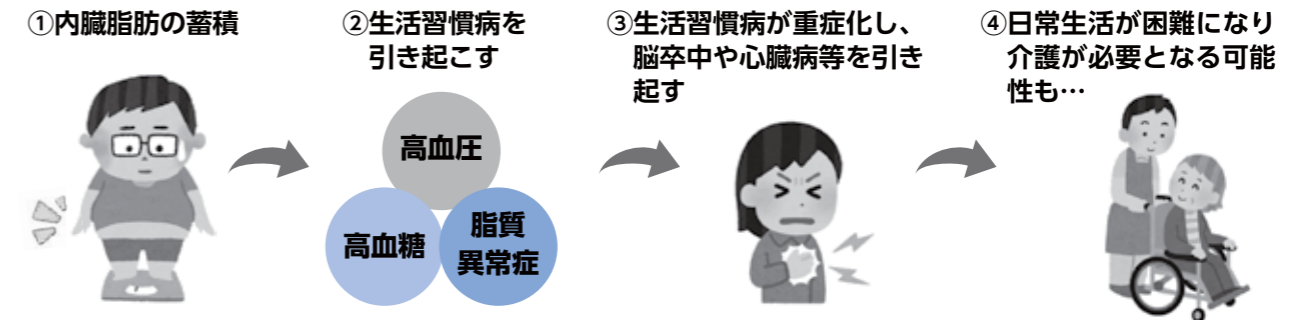
長洲町の現状 (令和3年度)

1. 特定健診を受けた人の約3人に1人は、保健指導が必要だった。
2. 国保被保険者(40歳以上)と後期被保険者の7割は、高血圧の治療をしている。
3. 後期被保険者は、骨折により入院や、新たに介護認定となった人が多い。

特定健診、後期高齢者医療健診とは

【対象】19~39歳の若年者、40~74歳の国民健康保険及び後期高齢者医療被保険者
【目的】生活習慣病やフレイルに着目した健診。
※フレイルとは、心や体が弱った状態のこと。
【内容】身長・体重・採血、検尿、血圧等。

身体への影響



自覚症状がないため、生活習慣病の予防や早期発見が重要です

健診のメリット・健診受診後のメリット

- ①約10,000円の検査が安価で受けられます! (左ページ参照)
- ②健診の後には、生活習慣病予防のための**無料**の保健指導が受けられます!
保健師や管理栄養士などの専門職がみなさんの健康をサポートします!
▼対象になる人▼
メタボリックシンドロームやその危険性がある人、生活習慣病を発症するリスクが高い人



受け方いろいろ! あなたに合った健診は?

	がん検診と一緒に受けたい人におすすめ! 集団健診	かかりつけ医で受診したい人におすすめ! 個別健診
受診時期	6月実施 (10日間) (6月2日~3日、5日~9日、11日~13日) 12月実施 (4日間) (12月15日~16日、18日~19日)	国民健康保険加入の 40~74歳 令和5年6月~ 令和6年2月末まで 後期高齢者医療 被保険者 令和5年6月~ 令和6年1月末まで
場所	長洲町 中央公民館	町内・玉名郡市各医療機関 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



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

簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

レンジで簡単！ キャベツとじゃこの サラダ



1人分の栄養価 エネルギー：58kcal 塩分：0.6g

材料（4人分）

- キャベツ …………… 320g
- ちりめんじゃこ …………… 大さじ4
- サラダ油 …………… 大さじ1
- ポン酢 …………… 大さじ1

作り方

- ①キャベツは一口大に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ②ザルに上げ、粗熱が取れたら水気を絞り器に盛る。
- ③ちりめんじゃこは小さめの耐熱容器に入れ、油をふりかけ、ラップなしで電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ④②に③をのせて、ポン酢しょうゆをかけていただく。

【栄養士メモ】

春キャベツは冬キャベツに比べてビタミンCとカロテンを豊富に含みます。やわらかく、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。

『ながすクッキング教室』を開催します（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 5月19日（金） 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 歯と口の健康講話
調理実習 よく噛んで食べよう！カムカムレシピ

■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 600円

■締切日 5月12日（金）

■定員 20人

※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。

食生活改善推進員 募集中！

食生活改善推進員とは「私達の健康は、私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに食を通じた健康づくりを行うボランティア団体です。地域での伝達講習や料理教室を通して地域の健康づくりに貢献しながら、自身やご家族の健康づくりに役立つ知識や技術を身につけることができます。

興味のある方はすこやか館へご連絡ください。

☎・📍 すこやか館（☎78-7171）

～ 皆さんが抱える心配ごとやお悩みに寄り添うスタッフを紹介します ～

保健センター すこやか館

保健センターすこやか館では、すべての町民が、健康で生きがいのある生活を送ることができるよう、サービスの提供やサポートをしています。

★ 保健師 ★



しもかわ ゆうり
下河 裕莉

子どもの身長体重が気になる時、健診結果の見方が分からない時など、子どものことやご自身、家族のこと、1人で抱えずにお気軽にご相談ください。

担当地区

宮崎、赤田、葛輪
永方、塩屋、向野北



くろだ かなこ
黒田 香菜子

赤ちゃんからご高齢の方まで、保健師は皆さんの健康の味方です！皆さんとたくさんお話ししながら、健やかな暮らしのためにできることを一緒に考えます。

出町、新町、西新町
宮ノ町、松原、新山
宝町、磯町、上町
中町、下本、今町
下東、西荒神、東荒神
大明神



まえだ なつみ
前田 菜津実

みなさんの心と身体の健康づくりをサポートします。「こんなことで相談しても良いのかな？」ということでも、お気軽にご相談ください！

建浜、駅通、梅田
高田、鷺巣、立野
古城



おおいし ちひろ
大石 千尋

住民の皆様の健康をサポートしていきます。ご自身やご家族の健康について気がかりなことがありましたら、ご相談ください。

平原、清源寺、上沖洲
腹赤、腹赤新町、折地
赤崎、向野

★ 管理栄養士 ★



かきぬま しゅうこ
柿沼 尚子

身近な管理栄養士として、できる限り積極的に地域に出ていきたいと考えています。よろしくお願ひします。



にしかわ かおり
西川 加織

食をとおして皆さんの健康づくりを支援します。食事や栄養について気になることはお気軽にご相談ください。栄養講話や料理教室開催もぜひご依頼ください。

★ 歯科衛生士 ★



ひろおか なな
廣岡 奈菜

からだの健康は口から！歯はもちろん、食べる・話すなど口に関する機能を守るのが歯科衛生士の役割です。どんな小さなことでもご相談ください。皆さんへのお役立ち情報も発信していきます。

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



はじめての ハッピーバースデー



すずは
中村珠々花ちゃん

令和4年5月17日 (古城)
パパ 清志郎さん
ママ 早 希さん

♡パパとママから
おたんじょうびおめでとう!
いつもニコニコのすーたんが
みんなだ〜いすきだよ♡
これからもすくすく
おおきくなあれっ♪



あおい
山野井 蒼くん

令和4年5月30日 (向野北)
パパ 淳さん
ママ 和紗さん

♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう!
いつもニコニコ笑顔の蒼に
パパもママも毎日元気をもらって
ます♡これからも元氣いっぱい
すくすく大きくなってね!



おめでた

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
2.27	徳永 かい 權	男	吉宏	建浜
3. 4	山口 こはく 琥	男	令	向野北
3.11	馬淵 かなた 汰	男	崇正	向野北
3.11	谷本 さな 紗菜	女	雄三	腹赤
3.20	近藤 ふみの 文乃	女	大透	向野北
3.24	濱岡 きょうへい 恭平	男	晃世	駅通

(令和5年3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!

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。



みずき
江口 瑞樹くん
(鷺巣)



かいと
江島 魁翔くん
(清源寺)



いつき
柴尾 樹くん
(出町)



いつき
中川 偉月くん
(上沖洲)



ひろと
峰 浩仁くん
(建浜)



しおん
林田 獅凰くん
(出町)