

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 —

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
にじいろ カフェ	7月20日(木) 午後1時30分 ～午後3時	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 7月15日(土)

午後1時30分～午後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

☎ 家族の会世話人 迦統 美陽子

(78) 5713

7月は「愛の血液助け合い運動」の期間です

長洲町役場の玄関ロビーにて献血を実施します。ぜひこの機会に献血への御協力をお願いします。

▼日時 7月18日(火)

午前9時45分～午前11時30分
午後12時45分～午後3時30分



『限度額適用・標準負担額減額認定証』および『限度額適用認定証』の更新手続きのお知らせ

有効期限は7月31日までです

入院などで、認定証を医療機関窓口で提示することで、医療費の支払い額が自己負担限度額までとなります。現在お持ちの認定証の有効期限は、7月

31日までとなっていますのでご注意ください。

※70歳以上の人は区分により認定証が必要ない(申請の必要がない)場合があります。

【国民健康保険に加入している人】

引き続き必要な方は、8月以降に申請して認定証の交付を受けてください。

○必要なもの 国民健康保険被保険者証、現在お持ちの限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証、マイナンバーカードまたは通知書

【後期高齢者医療保険に加入している人】すでに認定証をお持ちの方には保険証と一緒に郵送します。認定証が必要で、現在お持ちでない人は、申請して交付を受けてください。

○必要なもの 後期高齢者医療被保険者証、マイナンバーカードまたは通知書

☎ 福祉保健介護課 国保医療係

国民健康保険被保険者証と後期高齢者医療被保険者証を郵送します

現在お持ちの被保険者証(国保・薄黄色、後期高齢者・薄青色)の有効期限は、7月31日までとなっています。

新しい被保険者証(国保・桃色、後期高齢者・薄黄色)を7月中旬に簡易書留で郵送します。お受け取りのうえ、8月1日から新しい被保険者証をお使いくください。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 (78) 3139

令和5年度熊本県毒物劇物取扱者試験のお知らせ

令和5年8月1日(火)に、東海大学付属熊本星翔高等学校にて毒物劇物取扱者試験が実施されます。詳しい試験案内や受験願書等は、熊本県のホームページをご覧ください。

☎ 熊本県健康福祉部健康局業務衛生課 096-3333-2242

「ペアレント・プログラム」

「子育てのコツを学ぶ講座」

子育てにお悩みはありませんか？このプログラムは、子育てに悩んでいる保護者などが「子育てが楽しくできる」「子育てに自信をつける」「子育て仲間をみつける」という事を目的とした全6回のプログラムです。

お子さんの出来るところを見つけて、ほめるコツを学び、子育てを楽しんでみませんか？参加費は無料です。

▼日時(全6回講座)

8月26日(土)、9月9日(土)、9月16日(土)、9月30日(土)、10月14日(土)、10月28日(土) いずれも午前10時～午前11時30分

▼場所 すこやか館

▼対象 幼児・小学校低学年の子ども
の保護者など

▼定員 6組程度(先着順)(託児有)

▼申込期限 7月27日(火)

☎ 子育て支援課 はぐくみ館 (78) 4189


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

令和5年春夏接種（5月～8月）の実施は、8月末までとなります。春夏接種を希望する人は、8月末までに接種をお願いします。
なお、9月以降については、秋冬接種が開始される予定です。

個別接種（医療機関での接種）の予約方法

集団接種は終了しました。個別接種のみとなります。

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	追加接種の対象者 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歳未満の人（医療従事者、基礎疾患あり）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。

新型コロナワクチン接種 9月以降開始の秋冬接種について

自己負担なし

接種時期・対象者

令和5年9月～12月に実施する予定です。

初回接種（1・2回目接種）を終了した5歳以上のすべての人が対象の予定となっています。（春夏接種で接種を受けた人も含む）

接種券

- 令和5年5月8日⑧以降、新型コロナワクチンを接種した人に対して接種券を郵送します。
- 郵送時期は、広報8月号でお知らせします。
お手元に未使用の接種券をお持ちの人はお持ちの接種券が使用できます。

使用ワクチン

現在未定。国の方で議論されています。

◆国の方針が決まり次第、詳細については広報やホームページ等でお知らせします。

☎ すこやか館 ☎78-7171

令和5年度ながす健康ポイント事業にご参加ください！

健診の受診や健康づくり活動、地域活動への参加のほか、自ら立てた健康目標に向けて実践することでポイントが付与され、特典（賞品）を得ることができます。
ご家族や友人と気軽に楽しみながら挑戦してみましょう！

対象となる人

長洲町に住所を有する20歳以上の人

参加期間

令和5年6月1日～令和6年1月31日

交換申請期間

（※賞品の詳細は、10月頃に町ホームページおよび世帯配布のチラシでお知らせします）

第1回：令和5年10月2日～11月30日 賞品の引き渡し：令和6年1月頃

第2回：令和5年12月1日～令和6年1月31日 賞品の引き渡し：令和6年3月頃

💡 ポイント交換申請の際は、「健康目標の設定」と「健診受診」が必須です。

💡 申請を希望する人は、忘れずに特定健診・後期高齢者医療の健診・職場健診などを受診しましょう。



ポイントカード設置場所

町内公共施設

長洲町役場（玄関ロビー）、ながす未来館、中央公民館
ふれあいセンター、すこやか館、町民研修センター
地域福祉センター、総合スポーツセンター、健康福祉センター



※チラシも設置していますので、ポイントカードと一緒にご覧ください



詳しくは町ホームページをご確認ください。
「長洲町 健康ポイント」で検索
または左記QRコードから！

☎ すこやか館 ☎78-7171

はぐくみ館

はぐくみ館は、妊娠・出産、子育てに関する相談窓口です。気になることがあればお気軽にご相談ください。

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

<相談スタッフ>

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

<相談内容・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
- ・相談日やリモートによる相談をご希望の場合は、ご連絡をお願いします。
- ・臨床心理士定期相談（毎月第2木曜日）
7月は13日☎ 午前9時～正午（要予約）



はぐくみ館連絡先

よしいちはやく
TEL: 78-4189
FAX: 78-4199

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 #8000（ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可）
- 土 午後3時～翌朝8時 または096-364-9999
- 日祝 午前8時～翌朝8時



簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

1人分の栄養価 エネルギー：19kcal 塩分：0.3g

オクラの甘酢漬け



材料（4人分）

- オクラ……………8本
- みょうが……………4個
- にんにく……………2片
- 水……………大さじ4
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々

作り方

- ①オクラはがくを取り、塩をふって板ずりし、さっと茹でて水気を拭く。みょうがは千切りにする。にんにくは包丁の腹で押しつぶす。
- ②小鍋にかっこの調味料を入れて煮たて、ボウルに入れた①の野菜にかけてそのまま冷やす。ラップをかけて冷蔵庫で一晩程度つけておく。

【栄養士メモ】

夏バテや熱中症により体調を崩しやすい時期です。さっぱりしたものを食事に取り入れて食欲低下を予防し、夏の暑さを乗り切りましょう。

『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 7月21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 栄養ワNDER 2023「間食のすすめ！」
調理実習 夏バテ予防レシピ
- 持ち物 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 7月14日☎
- 定員 20人
※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。

☎・申 すこやか館 ☎78-7171

子育て情報 7月・8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 7月5日☎ 午前11時～11時20分
- 場所 子育て支援センター
※8月は2日☎です。カレン先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1歳の誕生会

- 日時 7月21日☎ 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。

8月にこにこサロン「手形、足形アート」 ☎事前申込が必要です

- 日時 8月10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 5組
- 申込期間 7月20日☎～8月3日☎
※定員になり次第締め切ります。

からだバー

☎事前申込が必要です

- 日時 8月17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 10組程度
- 申込期間 7月27日☎～8月10日☎
※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。

☎・申 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 （長洲しおかぜこども園内）

手作りワークショップ

- 日時 7月4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】
- 申込期限 7月3日☎まで

七夕演奏会

- 日時 7月7日☎ 午前10時～
- 場所 もっくさん（長洲しおかぜこども園）
- 内容 もっくさん開所2周年
ひなたplusの演奏を一緒に楽しみましょう!

- 対象者 未就園児親子 8組程度
- 申込期限 7月6日☎まで

製作あそび

- 日時 7月11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 7月3日☎～7月10日☎



誕生会

- 日時 7月18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 7月生まれのお友だちのお祝いを行います。
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 7月3日☎～7月14日☎

Hapiful-English

- 日時 7月24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 ふれあい英語
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 7月3日☎～7月21日☎

☎・申 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 7月6日☎、8月3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。
- ※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5月生）

- 日時 7月26日☎ 午前10時～11時30分

★7月の乳幼児健診

- 11日☎ 7カ月児健診（対象：令和4年11月生まれ）
- 13日☎ 3歳児健診（対象：令和2年1月生まれ）
- 20日☎ 1歳6カ月児健診（対象：令和3年11月生まれ）
- 28日☎ 3カ月児健診（対象：令和5年3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。7月11日☎、28日☎ 午前10時～11時30分

☎・申 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!



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

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

Happy Birthday

はじめての ハッピーバースデー



坂口 ^{りと} 吏斗くん

令和4年6月17日 (古城)
パパ 海吏さん
ママ 亜希さん
♡パパとママから
いつもニコニコ笑顔でみんな
を和ませてくれる吏斗くん。
これからもその笑顔で周りの
人を和ませて
すくすく元気に育ってね!



池上 ^{りお} 莉央ちゃん

令和4年7月15日 (建浜)
パパ 喜樹さん
ママ 愛さん
♡パパとママから
りお1歳のお誕生日
おめでとう☺
これからも沢山一緒に
遊んだり、お出かけ
いっぱいしようね!♡



松本 ^{かなた} 奏陽くん



松本 ^{ひなた} 陽葵くん

令和4年7月21日 (宮崎)
パパ 裕己さん
ママ 理沙さん
♡パパとママから
一歳のお誕生日おめでとう!
それぞれのペースで大きくなってね^^
時々いじわるだけど優しいお兄ちゃん、
三人とも大好きだよ!



丸山 ^{みなと} 湊士くん

令和4年7月21日 (建浜)
パパ 豪太さん
ママ 三幸さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう♡
元気に育ってくれて、
とても嬉しいです。
これからもたくさん食べて
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	誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
4.29	古賀 ^{しおな} 汐那	女	海輝	折地	5.8	北野 ^{ひろと} 大翔	男	健一	赤田
4.30	中村 ^{そうた} 壮汰	男	圭佑	向野北	5.17	平田 やえ	女	賢史	清源寺
5.5	荻島 ^{るい} 瑠良	男	啓	向野北	5.19	岩崎 ^{みなと} 弥奈斗	男	起磨	向野北
5.8	本田 ^{ほまれ} 誉稀	女	誠哉	建浜	5.22	宮本 ^{あさひ} 朝陽	男	祥貴	腹赤

(令和5年5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。



よしの ^{ふぶき} 芙々絆くん
(下東)



しばた ^{ゆな} 結菜ちゃん
(建浜)



まつなが ^{きい} 喜生くん
(駅通)



かみむら ^{ゆき} 悠生ちゃん
(上沖洲)



おおいし ^{こうた} 皓太くん
(出町)



なかむら ^{ももか} 百花ちゃん
(東荒神)



とがみ ^{ほのか} 宝椏ちゃん
(折地)