

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
「はな・カフェ」	2月18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
「みらい」 カフェ	2月21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

▼日時 2月17日㊤
午後1時30分～午後3時30分

▼場所 長洲町地域福祉センター

▼参加費 無料

▼その他 要事前予約

☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子
(78) 5713

認知症の人と家族の会
「つどい」開催

保健・子育て情報

長洲町地域包括支援センターのご案内

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんやご家族からの介護や福祉、健康や医療などの相談に応じて、いつまでも住み慣れた地域で暮らせるよう支援を行う相談窓口です。センターでは保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等を配置して、3職種のチームアプローチにより、住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行い、保健医療の向上や福祉の増進を包括的に支援することを目的とする施設です。長洲町では下記の4つの業務に加え、認知症総合支援事業として、認知症に関する啓発や相談対応などを行っています。相談は無料です。お気軽にご連絡ください。

地域包括支援センター4つの業務

介護予防ケアマネジメント

要介護にならないように
介護予防支援を行う



総合相談

必要なサービスや
制度を紹介



権利擁護

成年後見制度活用のサポートや
虐待防止への取り組み



包括的・継続的 ケアマネジメント

地域ケア会議の開催や
ケアマネ支援など



【相談事例】

- 介護保険を利用するにはどうしたらいいの？どこに申込みをすればいいの？
- 脳梗塞の親の介護の仕方がわからない。
- 一人暮らしに不安がある。
- 物忘れが気になってきて、将来が不安だ。
- 体力がなくなって外出や買い物の自信がない。億劫になってきた。
- 親しんだ町から離れて息子家族と同居したが、知らない土地で馴染めない。
- 効果的な運動方法を学んで、介護にならないように体力を維持したい。

☎ 町地域包括支援センター（長洲町役場1階） ☎78-3114

令和5年度 新型コロナワクチン接種

自己負担なし

新型コロナウイルス感染症に係る特例臨時接種の期間は、令和6年3月31日⑩までです。
特例臨時接種の期間中は、「自己負担なし（無料）」で接種を受けることができます。
接種を希望する人は、早めの接種をお願いします。

個別接種（医療機関での接種）の予約方法

医療機関名	使用ワクチン	予約方法
有明成仁病院	◆ファイザー社 ●第一三共社	町予約コールセンター TEL 0120-197-068（平日午前9時～午後6時）
ながすクリニック		
西山クリニック	◆ファイザー社	西山クリニック TEL 0968-78-7811 ※かかりつけのみ

※接種日時・使用ワクチン等については、予約時に電話で確認ください。

乳幼児（生後6ヶ月～4歳）・小児（5歳～11歳以下）初回接種を希望する人

特例臨時接種の期間は、令和6年3月31日⑩までです。
初回接種を希望する人は、接種完了までに期間を要しますので、早めの接種をお願いします。

乳幼児（生後6ヶ月～4歳）

乳幼児は3回接種して初回接種が完了となります。
※1回目の接種後、通常3週間の間隔をあけて2回目、2回目の接種後、通常8週間の間隔をあけて3回目の接種を行うため、接種を希望する人はすこやか館へご連絡ください。

小児（5歳～11歳以下）

1回目の接種後、通常3週間の間隔をあけて2回目の接種を行うため、2回目まで完了させる場合、令和6年3月10日⑩までに1回目の接種が必要です。

☎ 保健センター すこやか館 ☎78-7171

高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種はお済みですか？

定期接種

- 接種回数：1回（以前接種された人は対象外となります。）
- 接種対象者：下記の①か②に該当する人
 - ① 令和5年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人
 - ② 60～64歳の人で心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能などに障害のある人（身体障害者手帳1級程度）
- 自己負担額：3,000円
- 接種期限：令和6年3月31日⑩ 接種を希望する人は接種期限日までに接種を受けましょう。
- 対象の人へは令和5年5月に通知を郵送していますので、ご確認ください。
- この予防接種の対象年齢は今年度までです。来年度からは65歳になる人のみが対象となります。

任意接種

長洲町では、定期接種対象者以外でも高齢者肺炎球菌ワクチンを接種できるよう任意接種の費用を助成しています。任意予防接種の場合、町の補助は上限3,000円となります。

※玉名郡市・荒尾市の協力医療機関以外での予防接種を希望する場合は、手続きが必要となりますので、すこやか館へご連絡ください。

☎ 保健センター すこやか館 ☎78-7171

特定健診の受診期限が迫っています！ 健診を受けましょう！



町の特定健診

対象者 国民健康保険加入者 40歳～74歳
実施期間 令和6年2月29日⑩まで
場所 町内・玉名郡市医療機関、くまもと県北病院 健康管理センター
荒尾市立有明医療センター 健康管理センター



特定健診とは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。
健診項目：身長・体重・腹囲、採血、検尿、診察等



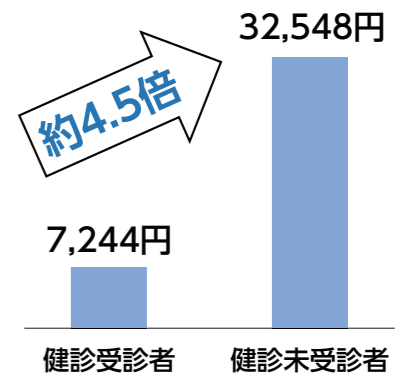
自覚症状がないため、
生活習慣病の予防や
早期発見が重要です

健診受診のメリット

お得

- ①約10,000円相当の検査が1,000円で受けられます！
※節目年齢：令和6年3月31日時点の年齢が、40、45、50、55、60、65、70歳の方は**無料！**
- ②将来の医療費が節約できる？！
健診受診者と健診未受診者の生活習慣病にかかる医療費は、**約4.5倍差**がありました！
- ③健診受診結果に合わせた保健指導が無料で受けられる！
【対象になる人】
メタボリックシンドロームや生活習慣病を発症するリスクが高い人

令和4年度 健診受診有無による
生活習慣病にかかる医療費の差



健診受診の流れ

- ①健診受診券発行の連絡
- ②健診機関に予約する
- ③健診を受けましょう！

※「①健診受診券発行の連絡」は下記のお問い合わせ先にご連絡下さい。
※「③健診」の際の持参物：健診受診券、保険証、受診料1,000円（節目年齢の方は無料）
健診受診の約2カ月後に、病院から健診結果を受け取ることができます。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

無料フッ化物塗布のご案内

長洲町ではむし歯予防のためのフッ化物塗布を町内認定こども園・保育所で行っています。フッ化物を定期的に塗布することによりむし歯を予防することができます。
未就園児のフッ化物塗布については、すこやか館で実施しますので、この機会にぜひご利用ください。
希望する人は、事前にすこやか館までお申込みいただくか、当日お越しください。

▼対象年齢 1歳～3歳の未就園児 ▼費用 無料
▼場所 保健センター すこやか館
▼日時 2月13日⑩ 午前10時～午前11時30分
2月29日⑩ 午前10時～午前11時30分



☎ 保健センター すこやか館 ☎78-7171



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

ポリ袋で簡単！ ヨーグルト味噌漬け

1人分の栄養価 エネルギー：36kcal 塩分：0.8g



材料（4人分）
ヨーグルト… 60g
味噌… 60g
れんこん… 60g
人参… 40g
きゅうり… 1/2本

作り方
①ポリ袋にヨーグルトと味噌を入れ、混ぜ合わせる。
②れんこんは1cm厚さの半月切りにして茹でる。
③人参、きゅうりは食べやすい大きさに切り、塩もみしておく。
④水分をふき取った②、③を①に入れ冷蔵庫で1日程度漬けておく。
⑤ヨーグルト味噌を拭きとって、いただく。

【栄養士メモ】

発酵食品をとって腸内環境を整えることは免疫力向上や全身の健康につながります。毎日の食事に発酵食品を取り入れてみましょう。

『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 2月16日金
午前9時30分～午後1時
 - 参加費 600円
 - ところ すこやか館 調理室
 - 締切日 2月9日金
 - 内容 講話 食生活改善推進員について
調理実習 食改さんおすすめレシピ
 - 定員 20人（先着順）
 - 持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚
- ※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 2月・3月の行事

子育て支援センター❀にこにこ❀

◎場所はいずれも❀にこにこ❀です。

☆遊びに来ませんか☆

開所日時 月～土 午前9時～午後4時
子どもの身長・体重測定や季節に合わせた「ベビーアート」がいつでもできます。

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～
■対象者 未就学児親子

Let's enjoy English

■日時 2月7日金 午前11時～11時20分
■対象者 未就学児親子
※カレン先生と一緒に英語を楽しみましょう。
※3月は6日金です。



1歳の誕生日会

■日時 2月16日金 受付 午前10時30分～
開始 午前11時～
■対象者 1歳の誕生日を迎えるお子さんとその保護者
※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。



3月にこにこサロン「ひなまつり」

■日時 3月7日金 午前10時30分～
■対象者 未就学児親子
■申込期間 2月15日金～29日金
※事前申込が必要です

バランスボール教室

■日時 3月11日金 午前10時30分～
■対象者 1歳未満のお子さんと保護者 8組
■申込期間 2月19日金～3月4日金
※事前申込が必要です

☎・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敷地内）

◎場所はいずれも「もっくさん」です。

Hapiful-English「ふれあい英語」

■日時 2月6日金 午前10時30分～
■講師 カレン先生
■対象者 未就園児親子【8組程度】
■申込期限 2月5日金

2月生まれのお誕生会

■日時 2月20日金
午前10時30分～
■対象者 未就園児親子
■申込期間 2月1日金～2月19日金

ひな祭り会

■日時 3月1日金
午前10時30分～
■対象者 未就園児親子
■申込期間 2月1日金～2月29日金

製作あそび「てがた あしかたアート」

■日時 2月13日金 午前10時30分～
■対象者 未就園児親子
■申込期間 2月1日金～9日金

親子パン作り体験

■日時 2月22日金
午前10時00分～
■対象者 未就園児親子【5組】
■申込期間 2月1日金～2月19日金

☎・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」です。

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日時 2月1日金、3月7日金
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週以内での届出を助めています。

★2カ月児あかちゃんひろば（令和5年12月生）

■日時 2月28日金 午前10時～11時30分

★2月の乳幼児健診

8日金 3歳児健診（対象：令和2年8月生まれ）
13日金 7カ月児健診（対象：令和5年6月生まれ）
15日金 1歳6カ月児健診（対象：令和4年6月16日～6月30日生まれ）
16日金 3カ月児健診（対象：令和5年10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。
2月13日金、16日金 午前10時～11時30分

☎・申 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！



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



ひゅうま
嶋田 彪真くん

令和5年2月2日 (建浜)
パパ 勇輝さん
ママ 萌香さん
♡パパとママから
一才のお誕生日おめでとう♡
毎日沢山の笑顔をくれる彪真!
これからも沢山食べて笑って
一緒に成長して行こうね!



あかし
坂本 灯くん

令和5年2月3日 (鷺巣)
パパ 博満さん
ママ 美里さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう♡
パパとママは灯のにっこり
笑顔が見れて幸せだよ!
これからも、いっぱい食べて
元気に大きく育ってね♡



あこ
南雲 亜心ちゃん

令和5年2月24日 (新山)
ママ 亜理沙さん
♡ママから
我が家の一番の大好き
亜心ちゃん!もっといっぱい
食べて大きくなって、
和心姉ちゃんとお散歩行こうね♡
産まれて来てくれて
ありがとう!



かい
徳永 權くん

令和5年2月27日 (建浜)
パパ 吉宏さん
ママ 奈央さん
♡パパとママから
この一年元気に
育ててくれてありがとう。
その笑顔に日々
癒されています。
これからも元気に育ってね!



おめでた



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
11.24	ゆうと 悠人	男	和久	古城
11.30	たいが 泰駕	男	拳斗	建浜
12. 1	あゆり 愛結璃	女	一真	建浜
12. 1	あいか 愛佳	女	真広	新山
12. 2	りほ 莉帆	女	州平	下東

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
12. 5	ほずみ 鳳澄	女	健太	向野北
12. 6	なぎと 凧柊	男	綾香	建浜
12.18	こたろう 楠 虎太郎	男	晴美	腹赤
12.19	ゆな 松本 柚奈	女	颯人	向野北

(令和5年12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。



さるわたり きつき
猿渡 喜月くん
(赤田)



よしだ れんか
吉田 蓮香ちゃん
(向野北)



みやもと すばる
宮本 統くん
(向野北)



いまいあすな
今泉明日奈ちゃん
(建浜)



あきとみ
秋富ほのかちゃん
(清源寺)



かつはら あおい
勝原 愛桜ちゃん
(東荒神)



にしうら ますみ
西浦 時清くん
(腹赤)



なかにし つばさ
仲西 翼くん
(清源寺)



まゆみ みつき
眞弓 弥月ちゃん
(建浜)