

保健・子育て情報

認知症カフェ開催

▼カフェ名 ① はな・カフェ ② 「みらい」カフェ

▼日時 ① 4月21日(日) 午前11時～午後2時 ② 4月17日(水) 午後2時～午後3時30分

▼場所 ① デイサービスセンター1月華苑 ② 大明神区「きずなの家」

▼参加費 ① 100円 ② 200円

▼お問い合わせ ① (78) 8022 ② (69) 2018

▼お問い合わせ ① (78) 8022 ② (69) 2018

▼お問い合わせ ① (78) 8022 ② (69) 2018

▼お問い合わせ ① (78) 8022 ② (69) 2018

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

▼日時 4月20日(土) 午後1時30分～午後3時30分

▼場所 荒尾市総合文化センター

▼参加費 無料

▼その他 参加する人は、事前予約が必要

▼お問い合わせ (78) 5713

政府主催慰霊巡拝 参加者募集

厚生労働省では、先の大戦における旧主要戦域や、遺骨収集が困難な海上

での戦没者の遺族を対象として、慰霊巡拝を実施しています。参加決定者へは、国から旅費の一部が補助される予定です。

なお、実施地域や時期など、詳しくは問い合わせください。

■参加対象者

実施地域における戦没者の配偶者、父母、子、兄弟姉妹、参加遺族(子・兄弟姉妹)の配偶者、戦没者の孫、戦没者の甥・姪

▼お問い合わせ (78) 3135

▼お問い合わせ (78) 3135

各種福祉手当額の変更について

令和6年4月分より、特別児童扶養手当及び特別障害者手当等の手当額が改定されますのでお知らせします。

改定後(月額)	現行(月額)	手当の種類
55,350円	53,700円	特別児童扶養手当1級
36,860円	35,760円	特別児童扶養手当2級
28,840円	27,980円	特別障害者手当
15,690円	15,220円	障害児福祉手当

▼お問い合わせ (78) 3135

令和5年度元気あっぷリーダー養成講座修了のお知らせ

地域の介護予防拠点施設等で「元気あっぷ体操教室」をご指導いただく「元気あっぷリーダー養成講座」が修了しました。13期生12人、14期生8人の計20人の新たな「元気あっぷリーダー」が誕生されました。

今後20人の元気あっぷリーダーは、本講座で学ばれた「介護予防の知識」を生かしながら、先輩のリーダー達とともに「元気あっぷ体操(くまもとホクホク体操)」を指導されます。



〈げんきの館での体操実践の様子(13期生)〉



〈元気あっぷリーダー14期生の皆さん〉

「元気あっぷ体操教室」は、運動習慣を無理なく身につけて健康寿命を延ばし、元気あっぷリーダーと地域の皆さんと一緒に参加することで、地域での支え合いの輪を広げていくことを目的としています。「元気あっぷ体操教室」は、26か所まで増えています！ 肩痛・腰痛・膝痛の予防・軽減効果が期待できます。体操時間は1時間程度です。お気軽にご参加ください♪

	月	火	水	木	金
午前10時から 午前11時	古城区学習センター 毎週	町民研修センター 毎週	腹赤新町区学習センター 第1・3週※9時30分開始	はっとり荘(下東区) 毎週	上沖洲公民館 毎週
	ふれあい松原(松原区) 毎週※10時30分開始	駅通り区生涯学習センター 毎週	あおぞら集会所(東荒神区) 毎週	清源寺公民館 毎週※10時30分開始	磯の館(磯町区) 毎週
	腹赤公民館 第1・3週	建浜区公民館 毎週			塩屋公民館 第1・3週 ※活動休止中
午後1時30分 から 午後2時30分		きずなの家(大明神区) 毎週			赤田公民館 第2・4週 ※第2週10時45分開始
		有明先成荘(下東区) 毎週			
	鷺巣公民館 第1・3週	宮崎区ふれあい公民館 第1・3・5週	永方公民館 第1・3週		出町集会所 毎週
	赤崎公民館 毎週	中央公民館 毎週	高田公民館 第1・2週		
	新山公民館 毎週	向野公民館 第1・3週 ※R6.3.19から開始			
	平原区学習センター 毎週				

★参加費無料・年齢制限なし ※祝祭日はお休み げんきの館 ☎ 57-8336 担当：横山・松野

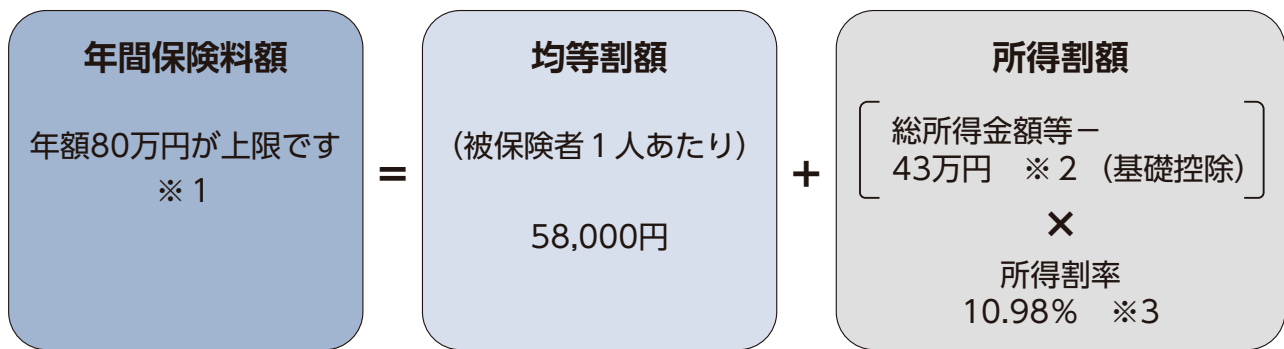
後期高齢者医療被保険者の方へお知らせ

後期高齢者医療制度の対象となる方

- ・75歳以上の方（75歳の誕生日から自動的に加入）
- ・65歳から75歳未満の方で一定の障がいがある方（市町村に申請し、広域連合の認定を受けた日から加入）
 - ※一定の障がいがある方とは、身体障害者手帳に記載された障がいの等級が1～3級及び4級の一部、精神障害者手帳に記載された障がいの等級が1～2級、療育手帳に記載された障がいの等級がA判定の方などです。
 - ※一定の障がいに該当する方の加入（障がいの認定の申請）は任意です。障がいの認定は、いつでも申請することができ、いつでも撤回することができます。ただし、過去にさかのぼって申請、撤回することはできません。
 - ※生活保護を受けている方及び外国人の方で在留期間が3か月未満である方などは対象になりません。

令和6年度の保険料率

- ・後期高齢者医療制度は公費（5割）、現役世代からの支援金（4割）、被保険者からの保険料（1割）で運営しています。後期高齢者医療保険料は、加入者の医療費に充てられる大切な財源です。必ず納期限までに納めましょう。
- ・保険料率は、2年ごとに見直され、熊本県内で均一となります。
- ・制度改正に伴い、年間保険料の限度額と所得割率に激変緩和措置が適用されます。



- ※1 令和6年3月31日までに75歳になった被保険者及び令和7年3月31日までに障害認定により被保険者になった方は73万円となります。
- ※2 合計所得金額が2,400万円超の方は、合計所得金額に応じて基礎控除額が通減し、2,500万円超で基礎控除額が0円となります。
- ※3 令和5年の総所得額等から基礎控除額を差し引き、58万円までの対象者は10.80%となります。

所得が低い方への均等割額軽減

◆保険料の均等割額の軽減（令和6年度から改正されました）

同一世帯の被保険者及び世帯主の総所得金額等の合計金額	均等割の軽減額
【基礎控除額※】以下の世帯	7割
【基礎控除額※ + 29.5万円 × 被保険者数】以下の世帯	5割
【基礎控除額※ + 54.5万円 × 被保険者数】以下の世帯	2割

- ※ 給与所得者等が2人以上いる世帯については、基礎控除額（43万円）に以下の金額が加算されます。
 （給与所得者等の数－1）×10万円
- ※ 「給与・年金所得者の数」とは、給与収入が55万円超または年金収入が125万円超（65歳以上の場合。65歳未満の場合は年金収入が60万円超）の方の合計人数です。
- ※ 均等割の軽減判定についての総所得金額等は、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前になります。また、年金所得については高齢者特別控除15万円を控除した額で判定します。

子育て情報 4月・5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

ベビーマッサージ

■日時 4月8日㊤ 午前10時30分～
 ■対象者 1歳未満のお子さんと保護者 8組程度
 ■持参品 パスタオル1枚
 ■申込 下記問い合わせ先までご連絡ください。

Let's enjoy English

■日時 4月10日㊤ 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。
 ※5月は1日㊤の予定です。

1歳の誕生日会

■日時 4月19日㊤ 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。

はいはい・よちよち・かけっこ大会

■日時 4月24日㊤ 午前10時30分～11時30分
 ■対象者 はいはいの部…1歳未満
 よちよちの部…1歳以上～2歳未満
 かけっこの部…2歳以上
 ※長洲町在住の未就学児が対象です。
 ※対象年齢は参考です。ご相談ください。
 ■申込期限 4月13日㊤

5月にこにこサロン「スキンシップヨガ」

■日時 5月9日㊤ 午前10時30分～11時30分
 ■対象者 未就学児親子 10組程度
 ■申込期間 4月18日㊤～5月2日㊤

☎・☎ 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。

製作あそび「てがた あしかたアート」

■日時 4月9日㊤ 午前10時30分～
 ■対象者 未就園児親子
 ■申込期間 4月1日㊤～8日㊤



Hapiful-English「ふれあい英語」

■日時 4月16日㊤ 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】
 ■申込期間 4月1日㊤～15日㊤

4月生まれのお誕生会

■日時 4月18日㊤ 午前10時30分～
 ■対象者 未就園児親子
 ■申込期間 4月1日㊤～17日㊤



こいのぼり製作

■日時 4月23日㊤ 午前10時30分～
 24日㊤ 午前10時30分～
 ■準備物 ペットボトル500mlの空き容器をご持参ください
 ■対象者 未就園児親子
 ■申込期間 4月1日㊤～19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」です。

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日時 4月4日㊤、5月2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6年2月生)

■日時 4月24日㊤ 午前10時～11時30分

★4月の乳幼児健診

10日㊤ 7カ月児健診 (対象:令和5年8月生まれ)
 11日㊤ 3歳児健診 (対象:令和2年9月26日～10月31日生まれ)
 18日㊤ 1歳6カ月児健診(対象:令和4年8月生まれ)
 26日㊤ 3カ月児健診 (対象:令和5年12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。
 4月10日㊤、26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!



開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分
 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めます。





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

オートミール おはぎ風



1人分の栄養価 エネルギー：93kcal 塩分：0.1g

材料（4人分）

オートミール… 30g
牛乳……………75cc
ゆで小豆缶… 80g
きなこ…… 大さじ1

作り方

- ①大きめの耐熱ボウルにオートミールと牛乳を合わせ、ラップをかけて電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ②スプーンでさっくり混ぜて水分を飛ばし、小豆を加えて混ぜる。
- ③4等分にし、ラップに包んで丸め冷蔵庫で30分程冷やす。
- ④きなこをまぶす。

【栄養士メモ】

食物繊維が豊富なオートミールを使った簡単レシピです。オートミールは粒の大きい「ロールドオーツ」を使用するとおはぎに近い食感になります。

『ながすクッキング教室』を開催します

※事前申し込みが必要です。男性も参加しています♪

■とき 4月26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 バランスの良い食事とは？
調理実習 春野菜を使ったレシピ

■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 4月19日(金)

■定員 20人 (先着順)

※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。



問・申 すこやか館 ☎78-7171

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



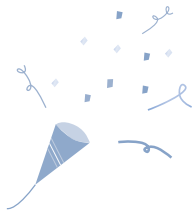
大阪 ^{そら}蒼來くん

令和5年4月8日(下東)
パパ 幸太郎さん
ママ 秀美さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう!
いつも蒼來の笑顔に
癒されてます。これからも
2人のお兄ちゃんと一緒に
仲良く楽しく過ごそうね♡



古賀 ^{しおな}汐那ちゃん

令和5年4月29日(折地)
パパ 海輝さん
ママ 穂乃香さん
♡パパとママから
1歳の誕生日おめでとう♡
しーちゃんの元気いっぱいの
笑顔に毎日癒されてます!
これからも元気に
すくすく育ててね!



おめでた



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
1.24	黒崎 ^{おうしん} 王心	男	元太	新町
1.25	西原 ^{さすけ} 茶介	男	秀美	大明神
2.6	守屋 ^{おうしろう} 旺志郎	男	僚	宮ノ町
2.8	トゥレ アジズ	男	トゥレ シェハ アハメッド ティジャン シー	清源寺

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
2.15	飯塚 ^{とき} 音稀	女	千尋	出町
2.15	森田 ^{みな} 珠菜	女	洋輝	向野北
2.18	坂本 ^{りくと} 陸斗	男	幸介	腹赤
2.23	平田 ^{さや} 咲弥	女	龍朗	立野

(令和6年2月29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。



まつおか ^{れん}松岡 怜ちゃん
(建浜)



もりた ^{はる}森田 陽月くん
(腹赤)



いけだ ^{こうま}池田 光真くん
(腹赤)



なかむら ^{かおる}中村 薫くん
(折地)



たなか ^{おと}田中 生人くん
(向野北)



つちやま ^{しゅうと}土山 愁翔くん
(出町)



やしまづき ^{ゆき}八十島結月ちゃん
(向野北)



ふくしま ^{ゆいと}福島 唯斗くん
(向野北)



のぼた ^{りく}野畑 璃久くん
(駒通)