

●問 △参加費 △家族の会 △世話人 △迦統 △美陽子	▼場所 町中央公民館	▼日時 午後1時30分～3時30分
※事前予約が必要です		

### 認知症の人と家族の会「つどい」

—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
オレンジ カフェ 「みらい」	2月18日(水) 午後2時 ～3時30分	大明神 きずなの家	100円	せいわながすの里 ☎78-8022
はな・カフェ	2月15日(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
喫茶 しなぶす	毎週土・日 午後1時 ～4時	宮野341-3 (向野区) マルエイ 六栄店東側	300円～ 500円	NPO法人えがおつながる 健幸プロジェクト ☎090-4481-7285 FAX050-3730-4172

### 認知症カフェ

## 保健・子育て情報

## 2月で終了！特定健診はお済ですか？

健診を受けることで、脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病を早期に発見することができます。

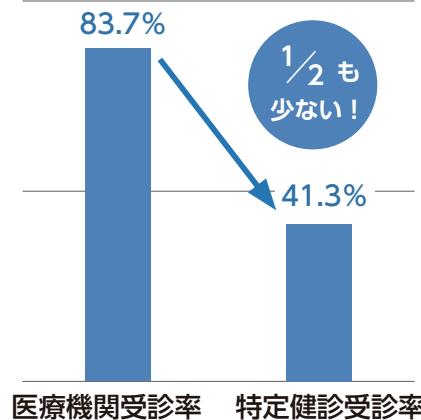
特定健診は、病院で治療中の人も対象になりますので、健診を受けましょう！

日程	2月28日(土)まで
料金	1,000円 ※令和8年3月31日時点で40、45、50、55、60、65、70歳の人は無料
場所	町内医療機関および玉名郡市医療機関など
内容	問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、診察、尿検査、血液検査など

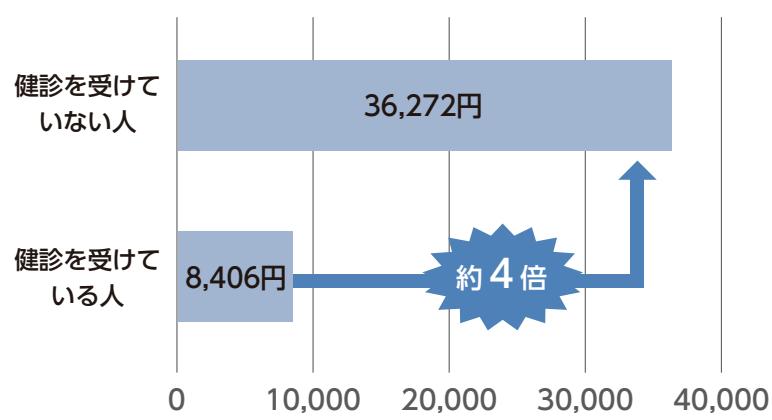
健診受診者は医療機関受診者の  $\frac{1}{2}$  !

40～50歳代で脳や心臓の病気になっている人もいます。

【医療機関受診率と特定健診受診率】



【国保被保険者の生活習慣病など一人当たり医療費】



問 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

# 簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

## 野菜の ナンプラー Steele



1人分の栄養価 エネルギー 31kcal 塩分 1.4g

### 材料 (4人分)

キャベツ	2枚
サラダ油	小さじ2
ニラ	1/2束
ミニトマト	8個
水	600 ml
A ナンプラー	大さじ1・1/3
穀物酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩コショウ	少々
ごま油	小さじ1

### 作り方

- ①キャベツの芯は薄くスライスする。葉は幅1cmの短冊切りにする。ニラは長さ3cmのザク切りにする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、キャベツを炒める。しなりしたらAの材料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③①にニラとミニトマトを加える。塩コショウで味を調整、仕上げにごま油で香りをつけて器に注ぐ。

栄養士  
メモ

今月はタイの料理です。ナンプラーは魚醤（魚介類を塩に漬けて発酵させた調味料）のひとつでタンパク質が含まれています。発酵されたタンパク質は吸収率が高いのが特徴です。

## 『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 2月20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 災害に備える～パッククッキングに挑戦～

■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

■申込締切日 2月13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



## こども家庭センター「はぐくみ館」

### ●妊娠・出産、子育てに関する相談

妊娠・出産、子育てに関する相談を受け付けています。「妊娠中や出産に対して知りたいことや不安なこと」「言葉や成長発達が気になる」「学校生活のことが心配」「育児や経済的な不安など」

### ●プレママ・プレパパ教室

出産を控えた妊婦とそのご家族対象  
助産師から出産準備、授乳、オムツ交換や沐浴の仕方などを学ぶことができます  
3月14日(土) 午前10時～正午 (要予約)

### ●産後ケア事業 ※いざれも事前申し込み必要

・通所型(集団)：気軽に複数人でケアを受けることができます

日時：2月17日(日) 午後1時30分～

場所：中央公民館「教養文化室」



産後ケア事業内容

・個別型：助産所や医療機関でケアを受けることができます  
・家事支援型：ご家庭で家事や育児支援を受けることができます

### ●公認心理師定期相談

2月12日(日)・3月12日(日) 午前9時～正午 (要予約)

### ●中学生、高校生の相談

学校生活、友達関係、不登校、勉強についていけない、進路の悩み、家族のことなど

相談方法  
受付日時

電話・来所・メールによる相談を受け付けています。

月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 (祝日を除く)

相談専用メールアドレス hagukumi@town.nagasu.lg.jp



相談専用メール



問 はぐくみ館 ☎ 78-4189 よしいちはやく

## 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」  
がいつでも楽しめます。

## ござげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせなど)

■日 時 毎週水曜日 午前11時～  
■対象者 未就学児親子

## Let's enjoy English

■日 時 2月6日金 午前11時～11時20分  
■対象者 未就学児親子  
※3月は6日金です。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 2月20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様とその保護者  
※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。

## からだバー

■日 時 2月27日金 午前10時30分～  
■対象者 未就学児親子 10組程度  
■申込期間 2月6日金～20日金  
※事前申し込みが必要です。定員になり次第締め切ります。

## 3月にこにこサロン「ひなまつり」

■日 時 3月5日㊁ 午前10時30分～  
■対象者 未就学児親子  
■申込期間 2月12日㊁～26日㊁ ※事前申し込みが必要です。

## バランスボール教室

■日 時 3月9日㊁ 午前10時30分～  
■対象者 未就学児親子 8組程度  
■申込期間 2月16日㊁～3月2日㊁ ※事前申し込みが必要です。

問・申 子育て支援センター ☎78-4100

ながす  
母子手帳  
アプリ

すこやかDiaryに  
登録しよう！

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。

## 親子パン作り体験

■日 時 2月17日㊁ 午前10時～  
■対象者 未就園児親子【6組】  
■申込期間 2月2日㊁～13日金

## キー ホルダー作り体験

■日 時 2月18日㊁  
午前10時30分～  
■講 師 松岡 まやさん  
■対象者 未就園児親子  
保護者のみ可【6組】  
■申込期間 2月2日㊁～13日金

## 誕生会

■日 時 2月24日㊁ 午前10時30分～  
■対象者 未就園児親子  
■申込期間 2月2日㊁～20日金

## 離乳食・栄養教室

■日 時 3月4日㊁ 午前10時～  
■講 師 長洲町保健センター すこやか館  
管理栄養士 柿沼 尚子さん  
歯科衛生士 廣岡 奈菜さん  
■対象者 未就園児親子【8組程度】  
■申込期間 2月2日㊁～27日金

## Hapiful-English ひな祭り会

■日 時 3月3日㊁  
午前10時30分～  
■対象者 未就園児親子  
■申込期間 2月2日㊁～27日金

## 手作りワークショップ

■日 時 3月12日㊁  
午前10時～  
■講 師 前田 則子さん  
■対象者 未就園児親子【5組】  
■申込期間 2月2日㊁～27日金

問・申 子育て支援センター もっくさん ☎78-3093 FAX:78-3095

## 2月・3月の行事

## 保健センターすこやか館

○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

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。

## ■開催日時 2月5日㊁、3月5日㊁

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、妊娠さん本人がお越しください。パートナーも同伴できます。

## アプリでの事前予約が便利です！

「ながすアプリ」から事前の交付予約が可能です。  
※お勤めなどで上記日程の都合が悪い場合は、その他の日程での交付も可能ですので、事前にアプリで予約いただぐか、すこやか館までご相談ください。



## ■持参するもの

- ①妊娠届 ※医療機関によって必要事項が記入されたもの
- ②妊娠さんへのお尋ね ※事前にアプリで入力されている場合は不要
- ③妊娠の記録 ※事前にアプリで入力されている場合は不要
- ④妊娠さんご本人の顔写真付き身分証明書  
マイナンバーカードまたは運転免許証  
※外国人の方は在留カードも可
- ⑤妊娠さんご本人の口座が確認できるもの  
通帳、キャッシュカードなど
- ⑥その他 出産の経験がある人は上の赤ちゃんの母子健康手帳  
※代理人（婚姻中の夫またはどちらかの父母のみ）が届け出る場合は、事前にすこやか館にご連絡ください。

①～③の様式は  
HPからダウンロードできます。

## ★2ヶ月児あかちゃんひろば(令和7年12月生)

■開催日時 2月25日㊁ 午前10時～11時30分

## ★2月の乳幼児健診 ※対象の人には1カ月前までに通知します。

10日㊁ 7ヶ月児健診(対象:令和7年6月生まれ)

12日㊁ 3歳児健診(対象:令和4年7月22日～

8月31日生まれ)

19日㊁ 1歳6ヶ月児健診(対象:令和6年6月生まれ)

27日金 3ヶ月児健診(対象:令和7年10月生まれ)

## ★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10日㊁、27日金 午前10時～11時30分

問・申 保健センターすこやか館 ☎78-7171

開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分

行事の以外の日は歌を歌ったり、塗り絵やシール遊びを楽しめます。

# ながすのたからもの

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

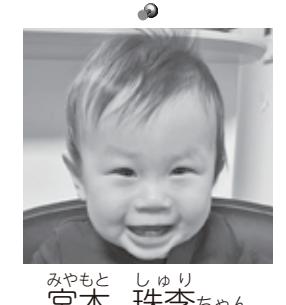
## はじめてのハッピーバースデー



ひろしげ 広重 舞田ちゃん



とくなが 徳永 倉ちゃん



みやもと 珠李ちゃん

令和7年2月14日（下東）  
パパ 和哉さん  
ママ 佳奈さん  
♡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をありがとう！  
これからもいっぱい食べて  
すくすくと元気に  
大きくなってね！

令和7年2月18日（建浜）  
パパ 吉宏さん  
ママ 奈央さん  
♡パパとママから  
私達のもとに生まれてきてくれて  
ありがとうございます目が合うとニコニコしてく  
れるよね愛嬌たっぷりの笑顔に癒され  
てばかりです健康に育ってくれること  
を祈っています大好きだよ！

令和7年2月22日（向野北）  
パパ 侑季さん  
ママ 愛さん  
♡パパとママから  
いつもニコニコお喋り上手な  
しゅりりん！！  
毎日癒しをありがとうございます♡  
元気にすくすく育ってね♡

### フッ化物塗布でむし歯予防！

幼児のむし歯予防のためのフッ化物塗布を町内保育園・幼稚園で年3回行っています。未就園児も各施設で実施できますので、ぜひご利用ください。

希望する人は、各施設へお申込みください。歯ブラシのプレゼントがあります。

▶対象年齢 1歳～3歳 ▶費用 無料

▶場所および日程

長洲しおかぜこども園 ☎78-4680  
2月9日(月) 午後1時30分～  
ひまわり幼稚園 ☎78-4712  
3月3日(火) 午前10時～  
長洲こどもの海保育園 ☎78-0406  
3月3日(火) 午前9時30分～

問 すこやか館 ☎ (78) 7171



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
12.3	小林 みのり	女	優一	向野北
12.5	山下 笑夢	女	聖悟	清源寺
12.5	山下 笑歩	女	聖悟	清源寺
12.16	堀田 千速	男	智也	建浜
12.21	BUI MINH HUY	男	BUI THANH HA	建浜
12.21	稻田 ひなた 陽	女	翼	宮ノ町
12.22	佐藤 みいと 未絵	男	翔貴	東荒神

（令和7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。



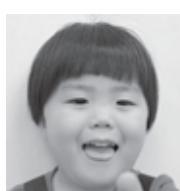
安藤 莉緒ちゃん  
(大明神)



丸山 溜士ちゃん  
(建浜)



山野井 蒼ちゃん  
(向野北)



松永 夢生ちゃん  
(駅通)



松本 奏陽ちゃん  
(宮崎)



松本 陽葵ちゃん  
(宮崎)



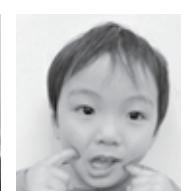
城戸 露ちゃん  
(古城)



城戸 梢季ちゃん  
(宮崎)



池上 莉央ちゃん  
(建浜)



梅村 瞳大ちゃん  
(駅通)