

認知症カフェ・認知症の人と家族の会開催

認知症に関する人と家族、地域住民、専門職の人たちが交流や情報交換を行う場です。認知症の人を介護する者同士、介護の大変さ、悩んでいることなど話し合ってみませんか。どなたでも参加可能となっておりますのでお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」	4月15日㊤ 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	4月19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
認知症家族の会 「つどい」	4月18日㊤ 午後1時30分 ～3時30分	荒尾市保健・福祉・子育て 支援施設 Mirairo 2階オレンジルーム (荒尾競馬場跡)	無料	公益社団法人認知症の人と家族の会 迦統 美陽子 ☎78-5713 ※会場についてのお問い合わせは荒尾市包括 支援センター(☎63-1177)までお願いします。

保健・子育て情報

自閉症啓発デー2026 in 玉名

毎年、4月2日は国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。日本では4月2日～8日を「発達障害啓発週間」とし、各地でさまざまな啓発活動が行われます。今年は玉名市で啓発イベントを開催します。ぜひご参加ください！

- ▶入場無料 ▶日付 4月4日㊤、5日㊤
- ▶時間 午前10時～午後3時30分
- ▶場所 カリーノ玉名
- ▶内容 『発達障がい』についての支援グッズ、パネル、書籍、ハンドメイド作品、イラスト作品などの紹介。疑似体験。

㊤ 熊本県北部発達障がい者支援センター
わっふる ☎096-293-8189

各種福祉手当額の変更について

令和8年4月分より、特別児童扶養手当および特別障害者手当などの手当額が改定されますのでお知らせします。

	現行(月額)	改定後(月額)
特別児童扶養手当1級	5万6,800円	→ 5万8,450円
特別児童扶養手当2級	3万7,830円	→ 3万8,930円
特別障害者手当	2万9,590円	→ 3万450円
障害児福祉手当	1万6,100円	→ 1万6,560円

㊤ 福祉介護課 福祉係 ☎78-3135

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

対象 出産を控えた妊婦とご家族
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
6月20日㊤ 午前10時～正午(要予約)

※気になることは一人で悩まず、誰かに話してみませんか。
保健師、保育士、公認心理師など相談内容に応じて対応します。

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

●産後ケア事業 ※いず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: 4月21日㊤ 午後1時30分～
場所: 町中央公民館「教養文化室」

- ・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

4月9日㊤、20日㊤、5月14日㊤、28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



産後ケア事業内容



相談専用メール



㊤ はぐくみ館 ☎78-4189

予防接種で病気を防ごう ～令和8年度予防接種のお知らせ～

定期予防接種は、ワクチンの種類によって対象年齢や接種回数・間隔が異なります。
接種をする際には、母子健康手帳等で年齢や間隔に間違いがないか十分にご確認ください。

妊婦が受ける定期予防接種

○接種費用は全額公費負担

種類	対象者	回数と間隔
NEW RSウイルス感染症	妊娠28週から37週に至るまでの人	1回

就学前までに受ける定期予防接種

○接種費用は全額公費負担

種類	対象者	回数と間隔
ロタウイルス	1価ワクチン（ロタリックス®）生後6週～24週まで	27日以上の間隔を置いて2回
	5価ワクチン（ロタテック®）生後6週～32週まで	27日以上の間隔を置いて3回
B型肝炎	1歳未満	27日以上の間隔を置いて2回
		1回目の接種から139日以上の間隔を置いて1回
小児肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満	1～4回 ※接種開始月齢によって回数などが異なります
五種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 不活化ポリオ ヒブ	生後2カ月～7歳半未満	(初回) 20日以上の間隔を置いて3回
		(追加) 初回終了後6カ月以上の間隔を置いて1回
BCG	1歳未満	1回
麻しん風しん (MR)	(第1期) 1歳～2歳未満	1回
	(第2期) 5歳～7歳未満で小学校就学前の1年間（年長児）	1回
水痘 (水ぼうそう)	1歳～3歳未満	3カ月以上の間隔を置いて2回
日本脳炎	(第1期) 生後6カ月～7歳半未満	(初回) 6日以上の間隔を置いて2回
		(追加) 初回終了後6カ月以上の間隔を置いて1回

- 予診票は保健師による産後の家庭訪問時にお渡ししています。
- 他市町村から転入した場合や紛失など、予診票をお持ちでない場合は、必ず母子健康手帳をご持参のうえ、保健センターで交付を受けてください。

小学生以上が受ける定期予防接種

○接種費用は全額公費負担

種類	対象者	回数と間隔
二種混合 ジフテリア 破傷風	11歳～13歳未満 ☆小学6年生に個別通知を送付します	1回
日本脳炎	(第2期) 9歳～13歳未満 ☆小学4年生に個別通知を送付します	1回
子宮頸がん	中学1年生～高校1年生の年齢の女子 ☆中学1年生に個別通知を送付します	2回または3回 ※1回目の接種を15歳未満で受ける場合は、2回接種で完了できます。

成人・高齢者が受ける定期予防接種

種類	対象者	回数	(最低) 自己負担額
帯状疱疹	<ul style="list-style-type: none"> 今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人で、これまでに水痘ワクチンおよび帯状疱疹ワクチンを2回接種していない人 60歳から64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能等の障がい有する人 	水痘ワクチン1回	2,600円
		帯状疱疹ワクチン 2カ月以上の間隔をあけて2回	1回につき6,600円
高齢者の肺炎球菌 (20価)	<ul style="list-style-type: none"> 65歳の人かつこれまでに高齢者肺炎球菌(23価)予防接種を接種していない人 60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能等の障がい有する人 	1回	3,500円

任意予防接種の費用助成

町では、法律に基づかない次の任意予防接種にかかる費用を助成しています。事前のお手続きは不要です。接種後はお早めに申請してください。

種類	対象者	回数	(上限) 助成額	申請期限
帯状疱疹	50歳以上の人かつ定期接種の対象者以外の人	水痘ワクチン1回	4,500円	接種を受けた日の属する年度末日
		帯状疱疹ワクチン 2カ月以上の間隔をあけて2回	1回につき1万円	
高齢者の肺炎球菌	65歳以上で定期接種の対象者以外の人	1回	3,000円	接種を受けた日の属する年度末日
おたふくかぜ	1歳～就学前までの人で、おたふくかぜ予防接種を初めて受けた人	1回	3,000円	接種を受けた日の属する年度末日
風しん (先天性風しん症候群予防を目的とするもの)	次のいずれかに該当する人(風しんにかかったことがある人、もしくは風しんの予防接種を受けたことがある人を除く) ①風しん抗体が低い(HI抗体価が16倍以下相当)妊婦の配偶者・同居者 ②妊娠を希望する女性およびその配偶者・同居者 ※希望する人は事前にご相談ください。抗体検査も無料で実施しています。	1回	1万円	接種日から6カ月以内

【申請に必要なもの】 領収書、通帳(振込先を確認できるもの)、母子健康手帳(被接種者が子ども・妊婦の配偶者の場合)、予診票(高齢者肺炎球菌の場合)

※帯状疱疹および高齢者肺炎球菌任意予防接種を委託医療機関で接種した場合は、申請手続きは必要ありません。

後期高齢者医療被保険者の人へ

後期高齢者医療制度の対象となる人

- ・ 75歳以上の人（75歳の誕生日から自動的に加入）
- ・ 65歳から75歳未満の人で一定の障がいがある人（町に申請し、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人とは、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判定の人などです。
 - ※一定の障がいに該当する人の加入（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人、および外国人のひとで在留期間が3カ月未満である人などは対象になりません。

令和8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。
- ・ 保険料は被保険者一人ひとりが納めます。
- ・ 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。

<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #d9e1f2; padding: 10px;"> <p>年間保険料額</p> <p>(限度額85万円)</p> </div>	=	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #d9e1f2; padding: 10px;"> <p>均等割額</p> <p>(被保険者1人あたり)</p> <p>6万3,000円</p> </div>	+	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: #d9e1f2; padding: 10px;"> <p>所得割額</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px auto; width: 80%;"> <p style="text-align: center;">総所得金額等－ 43万円※(基礎控除)</p> </div> <p style="text-align: center;">×</p> <p style="text-align: center;">所得割率 11.06%</p> </div>
--	---	--	---	--

※合計所得金額が2,400万円超の人は、合計所得金額に応じて基礎控除額が逡減し、2,500万円超で基礎控除額が0円となります。

所得が低い人への均等割額軽減

◆保険料の均等割額の軽減（令和8年度改正）

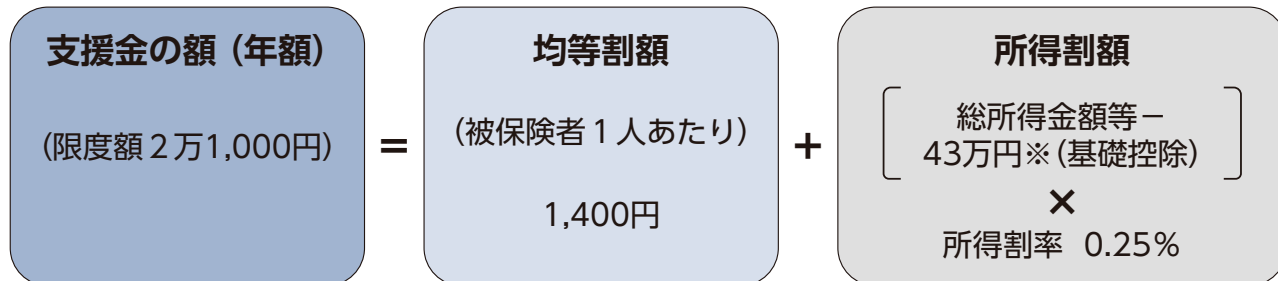
同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額などの合計金額	均等割の軽減額
【基礎控除額※ ¹ 】以下の世帯	7.2割
【基礎控除額※ ¹ + 31万円 × 被保険者数】以下の世帯	5割
【基礎控除額※ ¹ + 57万円 × 被保険者数】以下の世帯	2割

- ※1. 給与所得者などが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。
 $(\text{給与所得者等の数} - 1) \times 10\text{万円}$
- ※2. 「給与所得者などの数」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）の人の合計人数です。
- ※3. 均等割の軽減判定についての総所得金額などは、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。

子ども・子育て支援金制度の開始

・令和8年度より、子ども・子育て支援金制度^(※)が開始し、医療分の保険料とあわせて支援金を納付いただくこととなります。

※子ども・子育て支援金制度とは、すべての世代や企業から支援金を拠出し、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。



所得が低い人への均等割額軽減

◆保険料の均等割額の軽減

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額などの合計金額	均等割の軽減額
【基礎控除額 ^{※1} 】以下の世帯	7割
【基礎控除額 ^{※1} + 31万円 × 被保険者数】以下の世帯	5割
【基礎控除額 ^{※1} + 57万円 × 被保険者数】以下の世帯	2割

※1. 給与所得者などが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

※2. 「給与所得者などの数」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)の人の合計人数です。

※3. 均等割の軽減判定についての総所得金額などは、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前となります。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。

令和8年度後期高齢者医療保険料の納め方

・後期高齢者医療に加入の人は「医療給付を受ける権利」と同時に「保険料を納める義務」があります。保険料は、後期高齢者医療制度を支える重要な財源です。納期限までに納付しましょう。

・後期高齢者医療保険料は、**特別徴収**(年金からの差し引き)または**普通徴収**(口座振替または納付書)により納めることとなります。

特別徴収の人

令和8年4月より年金からの差し引きにより保険料を納めていただきます。特別徴収の対象となる人は自動的に特別徴収となります。(申請は不要です)

ただし、年度途中で資格を取得した人や、年金の額によっては、普通徴収(口座振替または納付書での納付)となります。

普通徴収の人

令和8年7月より口座振替または納付書により保険料を納めていただきます。

・75歳到達や県外から転入などで新たに後期高齢者医療保険へ加入された人は、差し引き開始の手続きのため、初めは普通徴収によりお支払いいただき、該当される人は一定期間の後、自動的に年金差し引き(特別徴収)に切り替わります。

・口座振替は登録した預貯金口座から自動的に引き落とすため、納付する手間がなく、納付忘れの心配もありません。是非ご利用ください。

口座振替への変更は健康づくり課国保医療係窓口までご連絡ください。

☎ 健康づくり課 国保医療係 ☎78-3139

子育て情報

4月・5月の行事

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)

◎場所はいつでも「もっくさん」です。

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

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14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㊦～13日㊦

誕生会

■日時 4月16日㊦ 午前10時30分～
■対象者 未就園児親子
■申込期間 4月1日㊦～13日㊦

ベビーマッサージ

■日時 4月22日㊦ 午前10時30分～
■講師 福田 みき さん
■対象者 未就園児親子【5組】
■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～
28日㊦ 午前10時30分～
500mlのペットボトルを持ってきてください
■対象者 未就園児親子
■申込期間 4月1日㊦～22日㊦

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

ながす
母子手帳
アプリ

すこやかDiaryに
登録しよう!



保健センターすこやか館

◎場所はいつでも「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 4月2日㊦、5月7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。

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くか、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妊婦さんへのお尋ね ※事前にアプリで入力されている場合は不要
- ③妊婦の記録 ※事前にアプリで入力されている場合は不要
- ④妊婦さんご本人の顔写真真付き身分証明書
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妊婦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お子さんの母子健康手帳
※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カ月児あかちゃんひろば(令和8年2月生)

■開催日時 4月22日㊦ 午前10時～11時30分

★4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。

- 9日㊦ 3歳児健診 (対象:令和4年10月生まれ)
14日㊦ 7カ月児健診 (対象:令和7年8月生まれ)
16日㊦ 1歳6カ月児健診 (対象:令和6年8月1日～9月8日生まれ)
24日㊦ 3カ月児健診 (対象:令和7年12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。
4月14日㊦、24日㊦ 午前10時～11時30分

問・申 保健センターすこやか館 ☎78-7171

子育て支援センター ❀にこにこ❀ は一時休止します

ふれあいセンターで実施している子育て支援センター「にこにこ」は、令和8年4月～6月まで一時休止とし、令和8年7月から、にじいろはうすの2階で再開予定です。詳細が決まりましたら、お知らせします。

児童館の場所が変わります

ふれあいセンター内の児童館は、令和8年4月からふれあいセンター東側(子育て支援センターの場所)に変更となります。みなさん遊びに来てください。なお、これまでの児童館は、学習スペースとして利用できます。



問 こども家庭センターはぐくみ館 ☎78-4189

ながすのたからもの はじめてのハッピーバースデー

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



やの すずは
矢野 鈴羽ちゃん

令和7年4月1日（向野）

パパ 孝寿さん
ママ 育恵さん

♡パパとママから

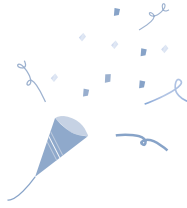
1歳のお誕生日おめでとう♡

家族みんなの

癒しのすずはちゃん！

ねえねと仲良く、

健やかに育ってね♡



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
2.13	北野 都季 つぎ	女	甚太	向野北
2.20	徳永 朝日 あさひ	男	功	清源寺

（令和8年2月28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。



ふるしょう しゅうか
古庄 朱花ちゃん
（向野北）



まつもと やまと
松本 大和ちゃん
（向野北）



にしうら いと
西浦 依杜ちゃん
（宮ノ町）



かわかみ ゆな
川上 結愛ちゃん
（新山）



なかむら こう
中村 鳳空ちゃん
（清源寺）



なかしま りょうすけ
中嶋 亮介ちゃん
（腹赤）



はっとり ひな
服部 帆葉ちゃん
（駅通）

簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

しょうが香る混ぜご飯



1人分の栄養価 エネルギー 205kcal 塩分 0.8g

材料（4人分）

炊いたご飯……………400g
油揚げ……………1枚
水煮たけのこ……………80g
にんじん……………1/4本
しょうが……………1片
A 水……………大さじ3
めんつゆ……………大さじ3
酒……………大さじ1

作り方

①水煮たけのこは2cmの長さの短冊切り、にんじん、しょうが、油揚げは2cmの長さの千切りにする。
②フライパンに油揚げを入れて炒め、にんじん、しょうが、水煮たけのこを加え炒める。
③②にAを加えて中火で熱し、汁気がなくなるまで炒め、温かいご飯に混ぜる。

栄養士
メモ

たけのこには、便秘予防に役立つ不溶性食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収して膨らみ、便のかさを増やすことで腸のぜん動運動を活発にします。

『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17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 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

■申込締切日 4月10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。

☎・申 すこやか館 ☎78-7171