

第2弾

くらしにホッと
商品券65歳以上に
配布します！

物価高騰の影響を受ける中、65歳以上の町民の皆さまの生活を支援するとともに、町内の店舗での消費を促進するため、町では町内の取扱店での買い物などに利用できる「第2弾 くらしにホッと商品券」の配布を行います。

ぜひご活用
ください！

- ▼配布対象 令和8年9月1日時点で町の住民基本台帳に登録されており、令和9年3月31日時点で65歳以上の人
- ▼交付金額 対象者一人あたり1万円分
(1,000円券×10枚)
- ▼利用期間 11月1日⑩～令和9年2月28日⑩

発送は、10月末から世帯主あてに順次郵送します。

2種類の商品券をお届けします！

【全店共通券】：7枚



町内のすべての取扱店で利用可能

【小規模店券】：3枚



売場面積500㎡未満の小規模店で
利用可能

取扱店について

詳しい内容については、
こちらをご覧ください。



⑩ 総務課 未来創造室 ☎78-3178

「第2弾 くらしにホッと商品券」取扱店を募集しています！

町では、「第2弾 くらしにホッと商品券」を取り扱って
いただける町内事業者を募集しています。

町内での消費促進のため、ぜひ登録をお願いします。

- ▼対象 町内の事業所または店舗
- ▼登録期限 11月30日⑩まで
- ▼登録方法

申請書兼誓約書を役場まちづくり課へ提出
(窓口・郵送・電子メール・オンライン)

- ▼登録料・換金手数料 無料



▲申込フォーム

※取扱店は、町HPで公表します。

※商品券の取扱いにあたっては、実施要項を
ご確認ください。

※利用できない商品などがあります。



⑩ まちづくり課 ☎78-3239

今すぐ作ろう！ マイナンバーカード 役場に行かずにできる手続きが増えます！

マイナンバーカードは、マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付きのカードです。本人確認書類として利用できるほか、さまざまな行政サービスにも活用できます。「まだ持っていない」という人は、今こそ申請を!!



マイナンバーカード・電子証明書の更新のご案内

マイナンバーカードや電子証明書の有効期限が近づいている人は更新手続きをお願いします。有効期限を迎えると、マイナ保険証としての利用、コンビニでの住民票・印鑑登録証明書の交付サービスの利用、マイナポータルログインができなくなりますので、ご注意ください。

マイナンバーカードでできること

- 本人確認書類としてつかえる
- 健康保険証としてつかえる
- コンビニで各種証明書を取得できる
- オンラインでパスポート申請や転出届ができる
- オンラインで国民年金の資格取得や免除の手続きができる



出張申請サポートを行っています

ご自宅や施設まで担当者が出張し、マイナンバーカード申請を受付けます。カード申請用の顔写真撮影も無料で行います。必要な本人確認書類が揃えばマイナンバーカードを自宅で受け取ることもできます。（書留郵便で受取り）ぜひご利用ください。

申請をしたいけれど、やり方がわからない、写真をどうしたらいいかわからないという人も、お気軽にご相談ください。



↑ 有効期限の確認方法はこちら



↑ 更新方法について詳しくはこちら

更新手続きについて



●マイナンバーカードの更新

有効期限満了の3カ月前から新しいカードの申請が可能です。

有効期限通知書と一緒に届く申請書を利用し、オンラインまたは郵送での手続き、もしくは役場住民環境課へ来庁し、新しいカードの申請を行ってください。出張申請も受付しています。

※新しいカードの受取までに1カ月程度かかります。

●電子証明書の更新

有効期限満了の3カ月前から更新手続きが可能です。有効期限通知書が郵送されるので、ご確認ください。

役場住民環境課窓口に来庁し、手続きが必要です。

●手続きに必要なもの

- ・マイナンバーカード
 - ・暗証番号（カード発行時に設定したもの）
- ※数字4桁、数字とアルファベット混合の6～16桁が必要です。
- ※暗証番号を忘れたり、ロックがかかった場合、再設定が必要です。
- ※代理人が更新するときは、照会書兼回答書に記載した暗証番号が間違っていた場合、手続きは当日中に終了しません。

問 住民環境課 戸籍住民係 78-3116
マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

60歳からの シニア応援セミナー開催！

認知症について知り、健康と生きがいを得るための知識を深めながら、思いつき笑えるセミナーです。

▼日時 11月16日⑧

午後1時20分～4時10分

▼場所 町中央公民館 集会室

▼内容

第1部「健康講座」

認知症を知ることから始めよう

第2部「シルバーライフばらしむばい」

▼講師

白石さゆり（株Volsケアサポート）

大田黒浩一（シルバー応援大使）

▼対象 60歳以上の人

▼定員 30人（先着順）

▼参加費 無料

▼申込期限 11月2日⑧まで

▼申込方法 当連合会ホームページの

申し込みフォームから申し込むか、長

洲町シルバー人材センターなどに設置

している申込書をご提出ください。

●問 県シルバー人材センター連合会

☎096-312-3310

第6回あらたま窯元めぐり

荒尾・玉名地域の窯元を自由にめぐるイベントです。

期間中、抽選で焼き物が当たるス

タンプラリーやインスタグラムキャン

ペーンをはじめ、各窯元でさまざまな

企画が実施されます。

多くのご参加をお待ちしています。

▼開催期間

10月16日⑤～18日⑧

※時間は各窯元の営業時間。

▼開催場所

・小岱焼末安窯 ・小岱焼ふもと窯

・小岱焼岱平窯 ・素月窯

・末吉窯 ・陶房丸山

・小代松風焼野田窯 ・三池焼

・小代焼一先窯 ・まもる窯

・田原弓陶房・美歩志窯

詳しくはお問い合わせください。



●問 玉名地域振興局総務振興課

☎(74) 2113

救急フェアを開催します

環境フェスタ2026と共同開催！

応急手当の実技体験や緊急車両の見

学など、子どもから大人まで楽しみな

がら学べるイベントです。ぜひご来場

ください。

▼日時 10月4日⑧

午前10時～11時30分

▼場所 クリーンパークファイブ

▼内容 成人に対応した心肺蘇生法

・緊急車両展示 ・心肺蘇生法

・煙体験 ・なりきり衣装体験

・水消火器使用体験

●問 消防本部 消防課 救急係

☎(73) 5283

長洲町でくらし、働く若者を応援します！

「若者定住就職奨励金」 & 「若者奨学金返済サポート」

若者定住就職奨励金

町内に定住し、正規雇用として就職した若者を支援します。

◆対象

30歳未満で、町内に在住または就職3カ月以内に町内に転入し、正規雇用として6カ月以上継続して勤務している人 など

※令和8年4月1日に就職された人は、10月1日から申請対象となります！

◆申請期限 勤務6カ月経過後から1年以内

◆奨励金の金額 **10万円**



▲若者定住就職奨励金
ホームページ

若者奨学金返済サポート

町内に定住し、働きながら奨学金を返済している若者を支援します。

◆対象

30歳未満で、町内に定住し、以下のいずれかに該当する人

- ▶「若者定住就職奨励金」の交付を受けた人
- ▶令和7年4月1日以降に町内で起業または第1次産業（農業・漁業など）に従事し、6カ月以上継続して働いている人

◆奨励金の金額 **年間最大12万円**（最長3年）

※補助金額は、前年度に返済した奨学金の額と12万円の低い方の額です。

詳しくは、町ホームページを確認するか、お問い合わせください。

☎ まちづくり課 定住促進係 ☎78-3219



▲若者奨学金返済サポート
ホームページ

長洲町における犯罪情勢について

	令和8年5月 ～7月末	前年比
刑法犯認知件数	30件	+3
空き巣	0件	-2
車上ねらい	1件	-1
自動車盗難	0件	±0
オートバイ盗難	1件	+1
自転車盗難	2	±0
万引き	5	+2

【詐欺の電話はアプリでブロック！】

特殊詐欺グループからの電話が急増しています。
特殊詐欺の電話を直接受けないためには、犯行グループがよく使用している“(+1) などから始まる国際電話番号”をアプリでブロックする対策が有効です。



◀警察庁推奨アプリはコチラから
ダウンロード・利用料ともに無料
※通信料は別途かかります。

☎ 荒尾警察署 ☎68-5110

令和8年度 工場排水水質検査結果（第1・2回）

- ▶ 第1回採水：5月27日㊟ 午前
- ▶ 第2回採水：7月29日㊟ 午後

その結果、実施分
は全て基準内

対象企業：①不二ライトメタル株式会社 ②株式会社LIXIL
③荒尾鉄工団地協同組合 ④九州オーエム株式会社
⑤ジャパン マリンユナイテッド株式会社 有明事業所

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



☎ 住民環境課 環境対策推進係 ☎78-3122

広告

お仕事説明会は毎週水曜日！ 活かしてくださいあなたの力！

剪定・草刈作業に興味ある方、大歓迎！最初は皆さん
未経験から始めています

（公社）長洲町シルバー人材センター

住所：長洲町大字折崎213番地（古城公園内）
電話：0968-78-4642

長洲町 シルバー

検索



チエプロー

愛犬、家族、地域の人の安全を守るため

飼い犬の登録と狂犬病予防注射の接種は必ず行いましょう！

「狂犬病予防法」では、犬の飼い主は、屋外犬・屋内犬を問わず、毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

【狂犬病予防接種】

- 対象 生後91日以上の子犬
- 費用 1頭あたり3,300円
 - ▶ 注射料金 2,800円
 - ▶ 注射済票交付手数料 500円

<会場での注意事項>

- ・事故防止のため、首輪をきちんと強く締め、飼い犬が一番慣れた人が連れてきてください。
- ・会場では混雑が予想されますので、お支払いはできるだけお釣りのないようご協力をお願いします。

【犬の登録】

- 新規登録手数料 1頭あたり3,000円
(鑑札交付を含む)

※転入による新規登録手数料は無料です。

令和8年度犬登録及び狂犬病予防集合注射日程表（追加）

月 日	受付時間	会 場
10月23日 ㊟	午前9時30分～10時30分	町民研修センター
	午前11時～正午	向野公民館
10月24日 ㊠	午前9時30分～10時30分	清源寺公民館
	午前11時～正午	役場駐車場

※雨天の場合でも実施します。

※飼い犬が起こした事故などは、飼い主の責任において対応してください。

※今年の5月に狂犬病予防注射を接種した飼い犬は、今回接種する必要はありません。

※4月以降に動物病院などで狂犬病予防注射を接種した飼い犬は届出をお願いします。

☎ 住民環境課 環境対策推進係 ☎78-3122

年末調整についての 説明会を開催します！

玉名法人会では、令和8年度年末調整説明会を開催します。

税務署の担当官を招き年末調整事務について詳しく説明していただきます。

どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

※参加希望の人は、事前に電話またはFAXにて申し込みください。

△玉名会場▽

▼日時 11月12日(木) 午後2時～

▼場所 玉名市民会館 マルチホール
(玉名市岩崎88-5)

△荒尾会場▽

▼日時 11月16日(月) 午後2時～

▼場所 荒尾総合文化センター小ホール
(荒尾市荒尾4186-19)

●申・問 公益社団法人玉名法人会
(担当者 高森、川上)

玉名商工会館3階(玉名市高瀬290-1)
☎(73) 4775 Fax(74) 4235

税務署総合窓口の 受付時間が短縮されます

国税庁では、e-Taxやキャッシュレス納付など、オンライン手続きの拡充を進めています。

これに伴い、10月1日から、すべての税務署で総合窓口の受付時間を変更します。ご理解とご協力をお願いします。

▼受付時間 午前9時～午後3時(平日のみ)

▼開始日 令和8年10月1日から

※総合窓口では、申告・申請書などの受理、用紙の交付、納税、納税証明書等の交付などを行っています。

詳しくはお問い合わせください。

●問 玉名税務署

☎(72) 2125【自動音声案内】

10月は「食品ロス削減月間」 「食べ物を大切にしよう！」

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。本来食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が、令和6年度では、推計で461万トンも発生しています。

これは、1人当たりおにぎり1個分に相当する量の食品を毎日捨てている計算になります。

食べ物を無駄なく、おいしく食べきり、環境にも家計にもやさしい社会を目指しましょう！

【明日からでもできる食品ロス対策】

▼買い物をするとき

家にある食品や使う予定を確認し、必要な分だけ購入しましょう。

▼調理をするとき

賞味期限・消費期限が近いものから使い、食品を無駄なく使いましょう。

▼「30・10運動」に努めましょう！

外食時は、食べきれない量を注文し、残さないようにし、会食などでは、最初の30分と最後の10分は席に座って食事を楽しみましょう。

●問 住民環境課 環境対策推進係

☎(78) 3122

ボートレースチケットショップ長洲の 売上の一部は町事業に活用しています

平成21年12月12日にオープンしたボートレースチケットショップ長洲では、長洲町と事業施行者である長崎県大村市との間で締結した行政協定に基づき、勝舟投票券の売上額の1%に相当する額が「環境整備協力費」として本町に支払われています。

この環境整備協力費は、長洲町環境整備協力費基金として積み立て、この基金を財源として、基金条列に定められた教育・子育て、自然環境の保全、地域づくりなどの分野で、さまざまな事業を実施しています。

◆令和7年度 売上額

23億8,086万2,700円

◆環境整備協力費

2,380万8,627円



◀これまでの使途などは
ホームページを確認してください

<令和7年度 環境整備費の使い道>

事業名	金額
図書購入費(小中学校)	111万8,451円
幼児英語教育事業	630万円
英語教育推進事業	924万8,800円
夢の教室事業	169万9,880円
インフルエンザ予防接種費助成金 乳幼児予防接種助成金 任意予防接種費用助成金	273万9,900円
資源ごみ保管用施設設置事業補助金	112万2,077円
地域創生推進事業	470万809円
合計	2,692万9,917円

☎ まちづくり課 地域振興係 ☎78-3239

入札関連情報

【指名競争入札】 入札日：8月27日、31日

工事（業務）名	落札業者名	予定価格（円）	落札金額（円）	落札率	入札参加者数
消防第1分団第1部格納庫他1件更新工事設計業務委託	有限会社松本一平建築設計事務所	3,949,000	3,828,000	96.94%	6
梅田中線通学路安全対策工事	株式会社原賀工務店	9,002,400	8,800,000	97.75%	7
古城2号線道路舗装補修工事	株式会社熊野組	8,773,600	8,580,000	97.79%	7
一ノ割地区排水溝改良工事	合資会社栗原工務店	5,808,000	5,720,000	98.48%	8
農地等災害復旧工事（第1工区）	株式会社山本組	9,499,600	9,339,000	98.31%	8
農地等災害復旧工事（第2工区）	有限会社サムラ工業	8,225,800	8,085,000	98.29%	8
農地等災害復旧工事（第3工区）	株式会社那須商会	5,846,500	5,742,000	98.21%	8
浄化センターNo.1生物反応槽消泡配管取替修繕工事	鎌田パイオ・エンジニアリング株式会社	8,763,700	8,646,000	98.66%	3
浄化センターNo.1最初沈殿池汚泥掻き機チェーン取替修繕工事	鎌田パイオ・エンジニアリング株式会社	5,712,300	5,610,000	98.21%	4
古塘踏切配水管接続工事	有限会社平安建設	14,366,000	14,190,000	98.77%	9
建浜地内配水管布設工事	福田住宅設備	10,076,000	9,900,000	98.25%	9
長洲町水道事業通信設備更新実施設計業務委託	株式会社アクアコンサルタント	3,960,000	3,718,000	93.89%	6
腹赤浄水場旧施設等解体及び場内整備工事設計業務委託	株式会社桜樹会・古川建築事務所	3,641,000	3,520,000	96.68%	5

【一般競争入札】 入札日：8月27日

工事（業務）名	落札業者名	予定価格（円）	落札金額（円）	落札率	入札参加者数
上沖洲・鷺巣線道路舗装補修工事（1工区）	興亜建設工業株式会社	32,080,400	31,350,000	97.72%	3

書類の準備、申請はお早めに！

令和9年度 保育園などの入園の申し込みについて

令和9年4月から町内または町外の保育園・認定こども園（保育認定）への入園を希望する人は、期間中に申し込みが必要です。

新規入園申込書類は、子育て支援課窓口にお越しいただくか、ホームページからダウンロードしてください。

※年度途中に入園を希望される場合も申請が必要です。

※妊娠中の人で、令和9年度に入園を希望する場合も申し込みができます。

※現在、町内の園に通園中のご家庭へは、施設を通して書類を配付します。

※4～6月に入園を希望する人は、12月中旬頃に希望する園との面談を実施する予定です。

▼書類配付期間

10月19日（月）～11月13日（金）

午前8時30分～午後5時まで（土日祝日を除く）

▼書類受付期間

11月2日（月）～13日（金）

午前8時30分～午後5時まで（土日祝日を除く）

※受付期間後に申請を出された場合、欠員が出ないと入園ができません。必ず期間内に提出をお願いします。

※現在、通園中のお子さんがある場合は、マイナポータルからのオンライン申請も可能です。

詳しくは、ホームページを確認するか、お問い合わせください。

申し込み方法などは、11月号に掲載予定です。



☎ 子育て支援課 ☎ 78-3126

流行前に予防接種を受けましょう！

～予防接種の費用の一部を助成します～

☎ 保健センターすこやか館
☎ 78-7171

接種方法：医療機関での個別接種

玉名郡市および荒尾市の協力医療機関での接種は、すこやか館での手続きは不要です。

協力医療機関については、町ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。



▲新型コロナワクチン



▲インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチン定期接種

【接種期限：令和9年1月31日㊤まで】

▼対象者

- ▶ 65歳以上
- ▶ 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいがあるか、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある人。

▼自己負担額 **1,700円**

【協力医療機関以外で接種をする場合】

接種前と接種後にすこやか館で手続きが必要です。

※手続きには、予診票、領収書、印かん、通帳が必要。

※自己負担額が1,700円を超えることがあります。

本年度から
自己負担額が
変わります!!

インフルエンザワクチン任意接種

【接種期限：令和9年1月31日㊤まで】

▼対象者

- ▶ 生後6カ月～高校3年生相当
- ※小学生までは2回接種分を助成
- ▶ 妊婦
- ▶ 60歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいがあるか、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有するものとして身体障害者手帳1級を所持している人
- ▶ 生活保護世帯に属する人

▼自己負担額

①不活化ワクチン **1,000円～**

※接種料金が3,500円を超える場合、接種料金から2,500円を引いた金額が自己負担額となります。

②経鼻弱毒生ワクチン **2,000円～**

※接種料金が7,000円を超える場合、接種料金から5,000円を引いた金額が自己負担額となります。

【協力医療機関以外で接種をする場合】

接種後にすこやか館で手続きが必要です。

※手続きには、領収書、印かん、通帳が必要。

※お子さんの場合は、保護者の通帳が必要。

新型コロナワクチン

定期接種

【接種期限：令和9年3月31日㊤まで】

▼対象者

- ▶ 65歳以上
- ▶ 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がいがあるか、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある人。

▼自己負担額 **4,800円**

【協力医療機関以外で接種をする場合】

接種前と接種後にすこやか館で手続きが必要です。

※手続きには、予診票、領収書、印かん、通帳が必要。

※自己負担額が4,800円を超えることがあります。

◆協力医療機関外で接種した場合の申請期限 **令和9年3月31日㊤**

※生活保護世帯の人は無料となります。

認知症カフェ 認知症の人と家族の会

認知症に関わる人たちが交流や情報交換を行う場です。
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。

名 称	日 時	場 所	参加費	問い合わせ先
オレンジカフェ 「みらい」	10月21日㊦ 午後2時～3時30分	せいわながすの里	100円	せいわながすの里 ☎78-8022
はな・カフェ	10月18日㊦ 午前10時～正午	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)	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
認知症家族の会 「つどい」	10月17日㊦ 午後1時30分～3時30分	町中央公民館	無料	(公社) 認知症の人と家族の会 迦統 美陽子 ☎78-5713

大腸がん検診が郵送で 受診できます！

自宅から郵送で受診できる検診です。
検便を郵送し約1カ月で検査結果が
自宅に届きます。年に1回、大腸がん
検診を受けましょう。

▼対象者 40歳以上の人

(令和9年3月31日時点の年齢)

※6月の集団健診で大腸がん検診を受
診した人は対象外です。

▼検査料金 400円

※本年度40歳になる人は無料

▼申込方法 電話にて申し込み

詳しくはお問い合わせください。

●申・問 すこやか館 ☎(78) 7171

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。

未就園児も実施できます。希望者は
各園へ申し込みください。

▼対象年齢 1歳～3歳

▼費用 無料

▼場所および日時

・長洲しおかぜこども園 ☎(78) 4680

10月29日㊦ 午後1時30分

・ひまわり幼稚園 ☎(78) 4712

10月23日㊦ 午前9時30分

・長洲こどもの海保育園 ☎(78) 0406

10月23日㊦ 午前10時30分

●問 すこやか館 ☎(78) 7171

介護予防でポイントGET！

「ながいきポイント (ながすいきいきポイント)」 スタート

65歳からはじめる「介護予防&ポイ活習慣」

ながいきポイント (ながすいきいきポイント) は、
65歳以上の方の介護予防活動を応援するポイント
制度です。

「脳にいいアプリ」を使って、介護予防教室への
参加や、脳トレ、食事チェック、毎日の歩数目標な
どに取り組むことで、楽しみながら介護予防ができ、
ポイントも貯まります。

この機会に、「介護予防&ポイ活習慣」を始めて
みませんか？

貯まったポイントは、PayPayのポイントに交換
して利用できます。(100ポイント=100円)

※ポイントは、1,000ポイントから交換できます。

教室に参加すると1回につき100ポイント貯まります！

事業名	場所
脳の健康教室	各地区公民館など
健康体操教室	各地区公民館など
ものづくり教室	各地区公民館など
元気あつぷ体操教室	各地区公民館、 ふれあいセンターなど
一般介護予防教室	げんきの館

アプリの取得方法や、ポイントの
貯め方など、詳しくはホームページ
を確認するか、お問い合わせください。



▲町ホームページ

☎ 福祉介護課 地域支援係 ☎78-3155

QRコードを読み取ってスタート！



「脳にいいアプリ」
(株)ベスプラ

Androidの場合▶



iPhoneの場合▶



もしくはアプリストアから
「脳にいいアプリ」と直接
検索してください

●問

養育家庭支援センターきらきら
☎096-383-8100

里親制度をご存じですか？
里親制度とは、さまざまな理由で家族と暮らすことができない子どもを家庭に迎え入れ、愛情をもって養育する制度です。
里親には、特別養子縁組のほか、一定期間子どもを預かる養育里親や専門里親など、さまざまな形があります。
養育家庭支援センターや児童相談所などの支援機関が、里親家庭をサポートします。
まずは里親制度を正しく知ることから始めてみませんか。
詳しくはホームページを確認するか、お気軽にお問い合わせください。



第22回ハートフルコンサート in ARIAKE

障がいがあってもなくても、共に支えあって生きる地域づくりを目指して開催します。

皆様のご来場お待ちしております。

▼日時 11月1日(日) 午後1時～

▼場所 玉名市民会館大ホール

▼入場料 無料

▼内容

①コーラス

(玉名市少年少女合唱団)

②こころの演奏

(当事者の詩歌・楽器演奏)

③こころのメッセージ

(ピアノ伴奏による詩の朗読)

④ゲスト出演

(森義臣とハートフルオーケストラ)

☎ 有明地域こころのネットワーク推進事業実行委員会事務局

(地域活動支援センターふれあい内)

☎73-1022

『ながすクッキング教室』

▼日時 10月16日(金)

午前9時30分～午後1時

▼場所 すこやか館 調理室

▼内容 歯と口を守る、いきいき健口(けんこう)レシピ

・しそ香る白ごまミルクいなり

・小松菜のわさびマヨネーズ和え

・きのこことばうの甘酢あんかけ

・さつまいもと黒豆のきんつば

▼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

▼申込期限 10月9日(金)

▼定員 20人(先着順)

※事前申し込みが必要です。

●申・問 すこやか館

☎(78) 7171

いのちや医療をまもるための「上手な医療のかかり方」

医療機関へのかかり方について、通常より高額な医療費が請求される場合があります。医療機関のかかり方や薬局でお薬をもらう際には、下記のことを留意しましょう。

平日の時間内に医療機関を受診する

救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを優先的に診ることになります。医療費も割増料金がかかりますので緊急時以外は平日の受付時間内に受診しましょう。

かかりつけの医師へ相談する

かかりつけ医がいると、健診結果や健康についての相談なども気軽に行うことができるので、いざという時に安心です。



ジェネリック医薬品を使う

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同等の効能・効果を持ち、費用も安く済みます。

※ジェネリック医薬品がない場合や、治療内容によっては適さない場合もあります。



重複受診・服薬に気を付ける

同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう事もあります。

マイナ保険証やおくすり手帳などを利用し、医師や薬剤師に服用中のお薬やサプリメントなどを正確に伝えましょう。

「もしも」の時はどうすれば？

急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか病院に行くか迷った時は電話で相談を！

大人の急な病気やケガの時 ⇒ #7119

休日・夜間の子どもの症状 ⇒ #8000



☎ 健康づくり課 国保医療係 ☎78-3139

にじいろはうすからのお知らせ

さわやかな秋晴れが続く季節となりました。10月も子どもから大人まで笑顔で楽しめるイベントを盛りたくさん用意しています。

申・酉 にじいろはうす ☎79-8211

募集 10月のワークショップ

※いずれも事前申し込みが必要です。

ボードゲームであそぼう!!

子どもから大人まで大歓迎!!

名作ゲームから最新のゲームまで、みんなでワイワイ楽しみませんか。

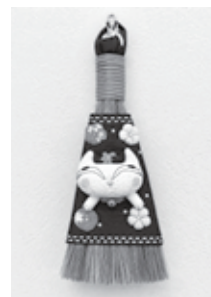
- ◆日時 10月25日⑩ 午前10時～正午
- ◆講師 ボードゲームゆうさん
- ◆定員 20人程度
- ◆参加費 無料



手仕事ワークショップ ～ねこの壁掛け～

小さなほうきにかわいいねこをあしらったオシャレな壁掛けインテリアを作って、お部屋を彩りませんか。

- ◆日時 10月28日⑧ 午前9時30分～正午
- ◆講師 上田 敏子さん
- ◆定員 15人
- ◆参加費 1,500円
- ◆持ってくるもの 裁縫道具
※細い針を持ってきてください。
※完成したねこのパーツを縫い付けます。



はぐくみキッチンをご利用ください!

はぐくみキッチンは、みんなの「食」と「笑顔」を育む場所です。

イベントやワークショップはもちろん、家族や友人との食事や交流にもご利用いただけます。

どなたでも気軽に利用できる、アットホームな雰囲気地域のコミュニティスペースです。

<利用料金>

- ▶町内：1時間 300円
- ▶町外：1時間 450円



お知らせ Information

図書コーナーに新しい本が仲間入り!

子どもから大人まで楽しめる新しい本が増えました。読書の秋に、ぜひお気に入りの一冊を見つけてみませんか?

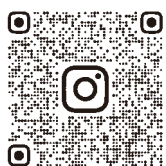
※多くの人にご利用いただくため、書籍の貸し出しは行っていません。



本はこの他にもたくさんあります!!

子育て支援センター PONY からのお知らせ

(にじいろはうす2階)



@PONY.NAGASU

詳細はInstagramをチェック!

参加を希望する人は、各イベントの3日前までにInstagramのDMにてお申し込みください。

▼PONYチャレンジ (10組程度)

大きなボールプールであそぼう
10月6日⑩ 午前10時～

▼PONYセミナー (5組限定)

ヘアアレンジ講座
10月27日⑩ 午前10時～

▼PONYイングリッシュ

カレン先生の英語教室
11月6日⑤ 午前10時～10時20分

開館時間 午前9時～午後5時

☎090-7159-7200

保健センター すこやか館情報

▼母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

10月1日(木)、11月5日(木) 午前10時～

※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。
持ってくる物や詳細については、
ホームページをご覧ください。



妊娠がわかったら、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。

「ながすアプリ」から事前の交付予約が便利です！

保健センター すこやか館 ☎78-7171

10月の乳幼児健診

8日 (木)	3歳児健診 対象者：令和5年4月1日～5月8日生まれ
13日 (火)	7カ月児健診 対象者：令和8年2月生まれ
15日 (木)	1歳6カ月児健診 対象者：令和7年2月1日～3月5日生まれ
23日 (金)	3カ月児健診 対象者：令和8年6月生まれ

※対象の人には1カ月前までに通知します。

▼2カ月児あかちゃんひろば (令和8年8月生)

10月28日(木) 午前10時～

▼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。
10月13日(火)、23日(金) 午前10時～

こども家庭センター はぐくみ館情報

▼プレママ・プレパパ教室 ※事前予約が必要

12月5日(土) 午前10時～正午

▼産後ケア事業 ※事前予約が必要

・通所型 (集団)

■日時 10月20日(火)
午後1時30分～

■場所 保健センター すこやか館
※個別型や家事支援型のケアもあります。
詳しくはお問い合わせください。



▼公認心理師定期相談 ※事前予約が必要

10月8日(木)、11月12日(木) 午前9時～正午

こども家庭センター はぐくみ館 ☎78-4189

悩みごとありませんか？

妊娠・出産などの子育てに関する相談や、学校生活・友達関係・不登校・勉強・進路・家族のことなどの中高生の相談も受け付けています。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、社会福祉士、公認心理師など相談内容に応じて対応します。

▼相談方法

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



▼受付時間

月～金 午前8時30分～午後5時 (祝日を除く)



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) ※未就園児の親子が対象

午前10時～午後2時30分 土・日・祝日休館

申・酉 ☎78-3093



ハロウィングラフトは、自然素材を利用したクラフト体験です！

▼Hapiful-English ふれあい英語

10月6日(火) 午前10時30分～
※10月5日(月)までに予約

▼制作あそび

10月8日(木) 午前10時30分～
※10月7日(水)までに予約
11月5日(木) 午前10時30分～
※11月4日(水)までに予約

▼ハロウィングラフト

10月15日(土) 午前10時～
※10月9日(金)までに予約

▼ベビーマッサージ

10月21日(土) 午前10時30分～
※10月16日(金)までに予約

▼誕生会

10月27日(火) 午前10時30分～
※10月23日(金)までに予約