

## 感染性胃腸炎の流行に備えましょう

# ノロウイルスにご注意を！

冬場に流行する感染性胃腸炎の原因の多くはノロウイルスやロタウイルスによるものです。

特にノロウイルスは感染性が強いのが特徴です。ノロウイルスによる感染性胃腸炎はヒトからヒトへの感染と汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられます。

### ◆潜伏期間

感染から発症まで24～48時間

### ◆主な症状

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。

※乳幼児や高齢者は嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意！

### ☎すこやか館

(☎78-7171・☎65-7515)

### 〈予防対策〉

#### ☆丁寧に手を洗いましょう！

特に食事前、トイレの後、調理前後は石けんで丁寧に手を洗いましょう。石けん自体にはノロウイルスを直接失活する効果はありませんが、手の汚れを落とすことにより、ウイルスを手指からはがれやすくする効果があります。アルコール消毒は風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれています。

#### ☆便や嘔吐物を処理するときには衛生面に注意しましょう！

感染した人の便や嘔吐物には大量のノロウイルスが含まれています。これらを取り扱うときには使い捨て手袋、マスクを着用し、衛生面に十分注意しましょう。

#### ☆食品からの感染を防ぎましょう！

一般にウイルスは熱に弱く、加熱処理はウイルスの活性を失わせる有効な手段です。ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合は、85～90℃以上で90秒以上の加熱が望ましいとされています。また調理器具や調理台はいつも清潔に保ちましょう。

熊本県保健所では、「世界エイズデー」前後にHIV検査を拡充して実施します。  
エイズは、HIVというウイルスに感染して起こる病気です。HIVに感

12月1日は「世界エイズデー」  
無料で匿名でHIV検査が受けられます

☎(78) 3126  
☎子育て支援課

お住まいの地域の児童相談所へつながります。  
連絡は匿名で行うことも可能です。  
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



11月は児童虐待防止推進月間です  
児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの電話で救われる子どもがいます。  
虐待かとも思ったらすぐにお電話ください。

☎すこやか館  
☎(65) 7515・☎(78) 7171

熊本県保健所では、「世界エイズデー」前後にHIV検査を拡充して実施します。  
エイズは、HIVというウイルスに感染して起こる病気です。HIVに感

インフルエンザの発症予防・重症化予防のためにも、流行前に予防接種を受けましょう。接種の際は医療機関への予約が必要です。

### インフルエンザ予防接種の助成を開始しています！

予約が必要なため、希望される人は保健所に連絡ください。  
☎有明保健所  
☎(72) 2184

感染すると、免疫力が低下し、さまざまな感染症や悪性の腫瘍などが現れます。感染から発症まで、数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防したり、遅らせたりすることができます。また、大切な人へ感染を広げないためにも、一度は検査を受けましょう。検査は、採血だけです。短時間で終了します。



# 平成28年度 保育所等入所申し込みの受け付けを行います

平成28年度（途中入所を含む）保育所などへの入所申し込み受け付けを行います。

町内又は町外の保育所及び認定こども園（保育部分）への入所をご希望の人は、次のとおり申し込みをお願いします。

(写真：六栄保育所年長組園児の皆さん)

問子育て支援課 (☎78-3126)

### ■書類配布・受付期間

11月16日(月)～30日(日)  
午前8時30分～午後5時15分（土日祝日を除く）

### ■書類配布・受付場所

役場1階子育て支援課  
※長洲町内の保育所に通園されている人については、施設を通して配布・受付を行います。  
※書類は、町ホームページからダウンロードできます。

### ■提出書類

・入所申込書 ほか  
（詳しくはお問い合わせください）  
※平成27年1月2日以降に長洲町へ転入した人は、前住所地の平成27年度（26年分）市町村民税の課税証明書が必要です。  
※家庭状況によっては、就労証明書や診断書などが必要になる場合があります。

### ■利用者負担（保育料）

保護者の所得（市町村民税額）に応じた金額となります。

### ■入所の選考・決定

- ・提出書類や面接をもとに判断します。
- ・面接は、対象者に後日連絡し、親子同伴で行います。
- ・定員を超えて申し込みがあった場合は、家庭状況などをもとに総合的に判断し、保育の必要性が高い児童から入所を決定します。

### ■その他

入所を希望する人で、子ども・子育て支援新制度に伴う支給認定を受けていない人は、入所申し込みと合わせて支給認定の申請を行っていただきます。

町内保育所	電話番号
長洲保育所	☎78-2280
長洲こどもの海保育園	☎78-0406
六栄保育所	☎78-0954

### ■入所基準

次の事情で、保護者が就学前の子ども（おおむね生後4カ月以降）を保育することができない場合

- ①1カ月に48時間以上就労している場合
- ②出産の前後2カ月の期間にある場合
- ③疾病や障がいをもっている場合
- ④同居の親族を常に介護している場合
- ⑤震災などの災害復旧に当たっている場合
- ⑥求職活動中である場合
- ⑦学校（大学や職業訓練校など）に通っている場合
- ⑧その他①から⑦に似た状態であると認められた場合

本年度まだ健康診査を受けていない人は、後悔しないためにも

# 健診を受けましょう!

## ■日程

12月18日(金)~19日(土)

## ■受付時間

午前7時30分~午前11時

※混雑を避けるため、あらかじめ日程・受付時間を指定していますが、ご都合の悪い場合は期間内の変更ができますので、必ず事前にご連絡ください。

## ■会場 町中央公民館

無料でがん検診が受診できます!

- ◆子宮頸がん検診 20歳の女性
- ◆乳がん検診 40歳の女性
- ◆大腸がん検診 40、45、50、55、60歳の男女

大腸がん検診の対象者で未受診の人には10月下旬に案内をしていますのでご利用ください。

▽健診の種類	▽対象者 (平成28年3月31日時点の年齢)	▽料金
特定健診 (国保加入者)※	40歳以上74歳以下 節目年齢(40、45、50、55、60、65、70歳)	1,000円 無料
肺がん	40歳以上	400円 65歳以上は無料
胃がん	40歳以上79歳以下	1,500円
大腸がん	40歳以上	400円
子宮頸がん	20歳以上	1,100円
乳がん (乳房超音波+マンモグラフィ)	40歳以上49歳以下	2,000円
	50歳以上	1,700円
乳がん (乳房超音波のみ)	30歳以上39歳以下	3,000円
肝炎ウイルス	40歳以上で過去未検査	600円
骨粗鬆症	40、45、50、55、60、65、70歳の女性	1,000円
腹部超音波	40歳以上	1,800円
前立腺がん	50歳以上の男性	800円
若年者健診	19歳以上39歳以下	2,000円
生活保護者健診	19歳以上	無料

※国民健康保険以外の医療保険の方(協会けんぽなどの被扶養者)も、受診可能な場合もあります。ご加入先の医療保険者に問い合わせの上、事前に国保医療係まで申込みをしてください。



新規提供店募集  
ブルーサークルメニューの新規提供店を募集しています。  
<http://kumamoto-dmstaff.org/bcm/>

現在、県内の72店舗において116種類のメニューが提供されています。詳しくは、次のホームページをご覧ください。

提供店舗とメニューの御案内  
ブルーサークルメニューとは  
1食当たりの総エネルギー量が600キロカロリー未満、塩分3グラム未満の栄養バランスに配慮された外食メニューです。

熊本県民の40~75歳の4人に1人は、糖尿病の有病者とその予備群とされています。  
そのため熊本県では、糖尿病やメタボを気にされている人のほか、健康に気をつけたい人にも安心して外食を楽しんでいただけるよう、熊本大学や熊本県栄養士会、飲食店などと連携して「ブルーサークルメニュー」を開発し、提供を行っています。

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」日頃の食生活を見直しましょう!

申・問 すこやか館  
(78) 7171・(65) 7515  
もしくはお近くの食生活改善推進員



実施期間 11月~平成28年2月  
健康的な食生活のきっかけづくり  
に興味がある人は、お気軽にお申し込みください!

食生活改善推進員による健康づくりの輪を広げるTUNAGU事業として、家庭訪問で、みそ汁の塩分チェックや野菜の必要性を伝える活動をしています。

TUNAGU家庭訪問  
食生活改善推進員では、食から始める健康づくりの輪を広げるTUNAGU事業として、家庭訪問で、みそ汁の塩分チェックや野菜の必要性を伝える活動をしています。

- 熊本県健康づくり推進課  
096(333) 2252
- 熊本大学大学院・代謝内科学分野  
096(373) 5169
- 熊本県栄養士会  
096(368) 3526

長洲町食生活改善推進員協議会

## 簡単クッキング さつまいものかき揚げ



ワンポイント  
冷水を入れることでかき揚げがサクッと揚がります。  
1人分の栄養価  
エネルギー 125kcal

## 『ながすクッキング教室』を開催します

※事前申込みが必要です 男性も大歓迎です!!

- 日時 11月20日(金)  
午前9時30分~午後1時
- 場所 すこやか館 調理室
- 内容 『世界の料理を楽しもう!』
- 献立 インドネシアの家庭料理
- 持ってくる物 エプロン、三角巾、スリッパ、ふきん2枚
- 参加費 500円
- 定員 35人  
(定員になり次第締め切ります)
- 締切日 11月16日(日)

申・問 すこやか館 (65-7515・78-7171)

- 材料(4人分)
- さつまいも.....120g
  - 冷水.....1/3カップ
  - 小麦粉.....1/3カップ
  - 片栗粉.....小さじ2
  - いり黒ごま.....少々
  - 塩.....少々
  - 揚げ油.....適量

- 作り方
- ① さつまいもは皮付きのまま1cm角のさいの目に切り、水にはなす。5分ほどおいたらザルに上げ、水気を切る。
  - ② ボウルに冷水を入れ、一度ふるった小麦粉と片栗粉、塩を加え、さっくりと混ぜる。生地半分は黒ごまを入れる。
  - ③ ①のさつまいもに小麦粉(分量外)をまぶしてから、②の衣に加えて混ぜる。
  - ④ 大きめのスプーンに③を食べやすい量ずつのせ、170℃の揚げ油の中に静かに落とす。途中で1~2回返しながらかき揚げながら、ゆっくりカラリと揚げる。

## 医療機関での特定健康診査

医療機関での健診を希望する人は、役場福祉保健介護課国保医療係まで申し込んでください。

- 日程 平成28年2月29日(日)まで
- 場所 指定医療機関(右表参照)
- 内容 特定健診のみ
- 対象 国民健康保険加入者40歳~74歳  
※平成28年3月31日時点の年齢
- 料金 1,000円

※ただし節目年齢(40、45、50、55、60、65、70歳)は無料

- 特定健診に関すること  
国保医療係(78-3139)
- がん検診に関すること  
すこやか館(65-7515・78-7171)

医療機関名	☎	受付時間
有明成仁病院	78-1133	月~土 9:00~正午
いまおかクリニック	78-3410	月~土 9:00~11:30
淡河黒田医院	78-6517	月~金 9:00~11:30
多田隈内科医院	78-3011	月~金 9:00~11:30
田宮春生堂医院	78-0551	月~金 9:00~11:30
田宮二郎内科	78-2150	月~金 9:00~11:30
ながすクリニック	78-0527	月~金 9:00~11:30
西山クリニック	78-7811	月~土 9:00~11:30
荒尾市民病院 健康管理センター	62-4480	月~金 時間は問い合わせ
公立玉名中央病院 附属健診センター	73-6135	月~金 時間は問い合わせ

※受付時間や休診日等は変わることがありますので、事前に問い合わせ、予約のうえ受診してください。

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  
お申込みください(60文字まで)  
☎まちづくり課 ☎78-3239



中嶋 莉子ちゃん

平成26年10月19日(向野北)  
パパ 佑輝さん ママ 由香さん  
♡パパとママから  
1歳おめでとう♡  
産まれてきてくれて  
元気に  
すくすく成長してくれて  
ありがとう♡  
これからも健康で  
元気に育ってね!



木原 優衣ちゃん

平成26年11月3日(古城)  
パパ 弘智さん ママ 好さん  
♡パパとママから  
優衣ちゃん  
1歳のお誕生日おめでとう!!  
日に日にやんちゃになり、  
おにいちゃんと  
元気いっぱい遊ぶ姿を見る  
のがとっても嬉しいです。  
これからも優衣ちゃんらしく  
すくすく大きくなってね♡



岩井 音依ちゃん

平成26年11月18日(清源寺)  
パパ 秀朗さん ママ 礼子さん  
♡パパとママから  
お誕生日おめでとう♡  
私たちのところに  
きてくれてありがとう。  
毎日の成長と笑顔で、  
とても幸せです。  
これからも  
元気に大きくなってね!



高橋 蒼馬ちゃん

平成26年11月29日(上沖洲)  
パパ 秀彰さん ママ 明香さん  
♡パパとママから  
蒼馬ちゃん1歳おめでとう♡  
あつという間の1年だね。  
蒼馬から、  
毎日たくさんパワーをも  
らっているよ!  
のびのびと元気に育ってね♡

11月・12月の行事

子育て情報

子育て支援センター

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせなど)

- 日時 毎週火曜日 午前11時~
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

11月にここサロン「子育て講演会」

- 日時 11月5日(金) 午前10時30分~
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

リトミック

- ピアノの音に合わせて体を動かします。
- 日時 11月13日(金) 午前10時30分~
  - 場所 子育て支援センター
  - 対象者 未就学児親子 12組  
※定員になり次第締め切ります。
  - 持参品 動きやすい服装・水分補給用の飲料
  - 申込期限 11月6日(金)

1歳の誕生日会

- ※対象者には、事前に案内文を送付します。
- 日時 11月27日(金) 午前10時30分~
  - 場所 子育て支援センター
  - 対象者 1歳の誕生日を迎える幼児とその保護者

12月にここサロン「クリスマス会」

- 日時 12月3日(金) 午前10時30分~
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

「おゆずり会」

お家にある「もうきれいなあ」「誰かに譲ってもいいかなあ」という服があれば子育て支援センターまでお持ちください。  
(返却はいたしません。ご了承ください)  
■日時 平成28年2月17日(金) 午前10時~  
■場所 子育て支援センター  
■回収期限 平成28年2月8日(金)まで  
■回収対象品 子ども服(130cmまでの洋服)、子ども用品、小物 など  
※洋服は、夏物・冬物どちらでも構いません。

申・問 子育て支援センター (☎78-4100)

すこやか館 Information

◎場所はいずれもすこやか館

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

- 日時 11月5日(金)と19日(金)  
午前10時~11時30分  
(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。  
また、当日は筆記用具と電卓、出産の経験のある人は上のお子さんの母子健康手帳を持ってきてください。  
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。

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うけましょう。  
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(平成27年9月生)

- 日時 11月18日(金) 午前10時30分~正午

★11月の乳幼児健診

- 4日(金) 3歳児健診  
(対象：平成24年4月~5月生まれ)
  - 10日(金) 7カ月児健診  
(対象：平成27年3月生まれ)
  - 20日(金) 3カ月児健診  
(対象：平成27年7月生まれ)
- ※対象の人には1カ月前までに通知します。

申・問 すこやか館 (☎65-7515・☎78-7171)

子育てサークル「でてこんね〜」

◎事前申込が必要です

ママカアップ

- 日時 11月12日(金) 午前10時30分~11時30分
- 場所 町中央公民館 教養文化室
- 対象者 未就園児親子
- 内容 ベビーヨガ  
(親子で触れ合うタッチヨガ、五感を刺激して脳の発達と心を育みます。)
- 持参品 バスタオル、飲み物
- 定員 15人 ※定員になり次第締め切ります。
- 申込期限 11月10日(金)

申・問 子育て支援センター (☎78-4100)

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!

9月3日(金)におこないました3歳児健康診査の歯科健診で、むし歯がなかった子ども達を紹介しします。



松岡 新くん  
(平原)



木戸 駿希くん  
(平原)



高松 つくしちゃん  
(赤田)



中山 陽喜くん  
(出町)



野添 新くん  
(清源寺)



宮本 一理ちゃん  
(新町)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
9. 1	黒田 れい愛	女	裕司	清源寺
9. 10	藤井 おとほ 乙華	女	健	向野北
9. 10	藤木 りの 梨愛	女	崇克	西荒神
9. 18	天川 るき 琉稀	女	卓	宝町
9. 19	猪口 えりか 絵里香	女	博樹	平原
9. 21	浅見 あきよ 彰英	男	英太郎	向野北
9. 22	井上 ゆうな 結菜	女	誉将	向野北

(平成27年9月30日受付分まで)