

保健・子育て情報

子どもの歯を むし歯から守ろう！

町では、年3回むし歯予防のためのフッ化物塗布を町内保育所・幼稚園で行っています。町内保育所では、未就園児の受付も行っていますので、この機会にぜひご利用ください。

■対象年齢 1歳から3歳

■費用 無料

■申請に必要なもの 印かん

■場所・日時・問い合わせ先

▽長洲こどもの海保育園

10月14日㊥ 午前9時30分～

㊦ 0406

▽六栄保育所

10月21日㊥ 午前9時30分～

㊦ 0954

▽長洲幼稚園・保育所

10月22日㊥ 午後1時30分～

㊦ 4680

希望する人は、各保育所へお問い合わせのうえ申し込みください。

■すこやか館

㊧ (65) 7515・(78) 7171

結核検診を受けましょう

結核は、今でも新たに発症する人や、命を落とす人がいる日本の重大な感染症であり、過去の病気ではありません。特に、高齢者の発症率が高くなっています。胸部のレントゲン検査などを定期的に受診し、早期の発見を心がけましょう。

町では、次の日程で結核検診を行いますので、ぜひ受診してください。

■対象者 65歳以上の人

9月15日付で受診票を送付しています。届いていない人は連絡ください。

※6月集団健診で胸部レントゲン検査を受けた人は、今回は受けることができません。詳しくはお問い合わせください。

■すこやか館

㊧ (65) 7515・(78) 7171

インフルエンザ予防接種の 費用を助成します

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。

■接種期間

10月1日㊥～12月31日㊥

■協力医療機関

町ホームページで確認いただくか、

かかりつけ医へご相談ください。

※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。

■対象者および助成額

△定期接種▽

▼対象者

1. 予防接種当日に65歳以上

2. 60歳～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能などに障がいのある人（身体障害者手帳1級程度）

▼助成額（上限） 4200円

※協力医療機関以外で接種をする場合は、すこやか館で、接種前と接種後

（助成申請・領収書・印かん・通帳が必要）に手続きが必要です。

△任意接種▽

▼対象者

1. 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）

2. 妊婦

3. 60歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器に障がいのある人（身体障害者手帳1級程度）

4. 生活保護世帯に属する人

▼助成額（上限） 2500円

※協力医療機関以外で接種した場合

は、接種後にすこやか館での助成申請（領収書・印かん・通帳が必要）が必要です。

※お子さんの場合は保護者の通帳を

持ってきてください。

■自己負担額

接種料金から助成額を差し引いた金額（最低1000円）

■生活保護世帯の人は無料です。

■申請期限 平成28年3月31日㊥

詳しくはお問い合わせください。

■すこやか館

㊧ (65) 7515・(78) 7171

本年度まだ健康診査を受けてない 人は健康診査を受けましょう

特定健康診査・がん検診（集団健診）

本年度まだ健康診査を受けていない人を対象に、健康診査を実施します。

受診を希望する人は、国保医療係またはすこやか館まで申し込んでください。

■日程 12月18日㊥、19日㊥（2日間）

■受付時間 午前7時30分～11時

■場所 町中央公民館

※国民健康保険以外の医療保険加入者（協会けんぽなどの被扶養者）も、特定健診が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、事前に国保医療係まで申し込んでください。

検診の内容など、詳しくはお問い合わせください。

医療機関での特定健康診査（個別健診）

個別健診を希望する人には事前に受診票を送付しています。

■期限 平成28年2月29日㊥まで

■内容 特定健診のみ

（国民健康保険加入者40歳～74歳）

■料金 1000円※節目年齢は無料
詳しくはお問い合わせください。

■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

無料でがん検診を受診できます

子宮頸がん、乳がんおよび大腸がん検診で対象年齢の人は無料で検診を受けることができます。まだ検診を受けていない人は、ぜひご利用ください。

※対象者には、5月下旬に無料クーポンなどを郵送しています。

※大腸がん対象者で6月集団健診未受診の人には、10月下旬に検便容器などを郵送する予定です。

詳しくは問い合わせください。

■すこやか館

㊧ (65) 7515・(78) 7171

日本脳炎の予防接種は きちんと接種していますか？

平成17年度から21年度まで日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した人は、接種回数計4回（1期3回、2期1回）のうち、接種していない分を定期予防接種として接種できます。

接種を希望される場合は、母子健康手帳を用意し、すこやか館まで問い合わせください。

■対象者 平成8年4月2日～平成19年4月1日生まれの人（特例対象者）

■接種期間 20歳未満の間

■接種回数 接種が済んでいない不足数（最大4回）

■すこやか館

㊧ (65) 7515・(78) 7171

認知症の人と家族の会 「つどい」参加者募集

日々の介護の悩みや介護に役立つさまざまな情報を共有し交換する交流の場です。ぜひご参加ください。

※事前に電話で申し込みください。

■日時 10月17日㊥

午後1時30分～3時30分

■場所 長洲町中央公民館

■参加費 無料

■熊本県認知症コールセンター

㊧ 096（355）1755

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング 白玉のずんだあえ



ワンポイント

枝豆の薄皮をむくことで口触りが滑らかになります。

1人分の栄養価
エネルギー 52kcal

『ながすフッキング教室』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 10月16日㊥
午前9時30分～午後1時
■場所 すこやか館 調理室
■内容 『牛乳料理講習会（骨粗しょう症予防）』
■献立 ごはん、牛肉の香味みそソテー、大根ときくらげの酒粕風味煮、ほうれん草と焼いたけのおひたし、ごぼうのポタージュスープ
■持ってくる物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、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 10月9日㊥
■申し込み・お問い合わせ すこやか館 (㊧65-7515・㊧78-7171)

作り方

- ずんだあんを作る。枝豆はさやつきのまま熱湯で15分茹で、ざるにあげて広げて冷ます。さやから豆を取りだし、薄皮をむき、フードカッターにかけてなめらかなペースト状にする。※すり鉢ですりつぶしてもよい。
- ①を鍋に移して火にかけ砂糖と塩を加え、つやが出るまで練りながら煮、冷ましておく。
- 白玉粉はボウルに入れ、水を少しずつ加えて手で練り、耳たぶくらいの柔らかさの生地にする。丸めて直径2cm程度の団子にし、中央をくぼませる。
- たっぷりの熱湯に③を落とし入れ、浮いてからしばらく茹でる。水にとって冷まし、ざるにあげて水気をよくきる。茹であがった白玉を、②のずんだあんできてる。

材料（4人分）

白玉粉……………大さじ2
水……………大さじ2～3
枝豆……………40g
砂糖……………大さじ3
塩……………少々



ゆずき
城戸 結葵ちゃん

平成26年9月9日（赤崎）
パパ 主税さん
ママ 理恵子さん
♡パパとママから
♡結葵1歳おめでとう♡
いつもニコニコ笑顔でおて
んばな結葵が
みんな大好きだよ♡
きょうだい3人仲良く
元気に大きくなってね♪



ゆたか
竹村 豊ちゃん

平成26年9月9日（平原）
パパ 覚さん
ママ ひと美さん
♡パパとママから
豊・燈真お誕生日おめでとう!!
お姉ちゃんと3人仲良くして、元気に成長してね。



とうま
竹村 燈真ちゃん



かんな
山崎 葉奈ちゃん

平成26年9月9日（向野北）
パパ 祐也さん
ママ 理恵さん
♡パパとママから
一歳のお誕生日
おめでとう♡
かんなの笑顔に毎日元気を
もらってるよ♡
これからもすくすく元気に
育ってね♪



なのん
森田 月音ちゃん

平成26年10月10日（腹赤）
パパ 義己さん
ママ 里奈さん
♡パパとママから
♡なのんお誕生日おめでとう♡
音楽が大好きで愛嬌たっぷ
りのなのんちゃん♡
保育園でお友達や先生と楽
しく過ごしてください。
そしてゆづ兄と仲良く、い
つまでも
今のままのニコニコさんで
大きくなってね♡

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㊦に行いました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
します。



しんのすけ
松永真之介くん
（鷺巣）



ゆり
西尾友里ちゃん
（腹赤）



のあ
杉浦栞愛ちゃん
（折地）



れっぱ
猿渡裂波くん
（赤田）



はると
中山陽斗くん
（新町）



みつき
下河美月ちゃん
（東荒神）

（平成27年8月31日受付分まで）



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
7. 24	池本 好花 このか	女	理樹	腹赤
7. 25	猿渡 詩織 しおり	女	辰雄	今町
7. 29	島 梨華 りんか	女	正和	折地
7. 30	松野 絢仁 けん	男	正樹	出町
8. 2	林 叶夢 かなん	女	将太	新山
8. 5	藤井 大和 やまと	男	竜太	立野
8. 6	鹿川 幸汰 こうた	男	優	腹赤
8. 7	田上 蓮翔 れん	男	直樹	向野
8. 11	入江 瑠希也 るきや	男	智也	赤崎
8. 16	村本 翠音 すい	女	和美	新山
8. 20	大神 依愛 いあ	女	太一	駅通

10月・11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

10月にここサロン「ミニ運動会」

■日 時 10月1日㊦ 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

ベビーマッサージ

※事前申込が必要です。

■日 時 10月19日㊦ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 1歳未満の乳児とその保護者
■持参品 バスタオル1枚
■申込期限 10月17日㊦

1歳の誕生会

※対象者には、事前に案内文を送付します。

■日 時 10月23日㊦ 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

「はいはい・よちよち・かけっこ大会」

■日 時 10月28日㊦ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■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歳以上未就学児
■申込期限 10月17日㊦

11月にここサロン「子育て講演会」

■日 時 11月5日㊦ 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㊦ 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組程度
■持参品 動きやすい服装・水分補給用の飲料
■申込期間 10月23日㊦～11月6日㊦

「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㊦ 午前10時～
■場 所 子育て支援センター
■回収期間 10月5日㊦～平成28年2月8日㊦
■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 10月1日㊦と15日㊦
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8月生）

■日 時 10月28日㊦ 午前10時30分～正午

★10月の乳幼児健診

7日㊦ 1歳6カ月児健診
（対象：平成26年2月～3月生まれ）

13日㊦ 7カ月児健診
（対象：平成27年2月生まれ）

23日㊦ 3カ月児健診
（対象：平成27年6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 10月8日㊦ 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 未就園児の母親 ※託児有
■内 容 小顔リンパケア【セルフケア講習会】
（自分で出来る小顔、リンパの流れを良くすることで顔の浮腫みを取り小顔に）
鏡（机の上に置ける卓上用）
ピン、カチューシャ（前髪をとめる）
化粧品（メーク直し用、必要な人）
■定 員 15人 ※定員になり次第締め切ります。
■託児場所 すこやか館（10分前までにお子さんを預けてください）
■申込期限 10月7日㊦

申・問 子育て支援センター（☎78-4100）