

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会「つどい」を開催します

認知症の人と家族の会では「つどい」を通して、日々の介護の悩みや介護に役立つさまざまなサービスなどの情報交換を行っています。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。

■日時 4月16日(土)
午後1時30分～3時30分

■場所 荒尾市総合文化センター

■参加費 無料

■申込方法

事前に電話で申し込みください。

申・☎熊本県認知症コールセンター

☎096(355)1755

手話奉仕員養成講座を開催します

聴覚・言語・音声に障がいを持つ人のコミュニケーションを支援するため、手話通訳者の養成講座の受講者を募集します。

■場所 町中央公民館

■日時 4月11日～平成29年3月27日

毎週月曜日午後6時30分～8時30分
(入門課程18回、基礎課程26回)

■受講資格

高等学校卒業以上の学力を有する人

■受講料

約7140円(テキスト代)

■申込期限 4月6日(水)

申・☎福祉保健介護課 福祉係

☎(78) 3135

新しい国民健康保険被保険者証を郵送しています

3月末に簡易書留で今年度の保険証をお送りしています。(今年度の保険証は水色の用紙です)

以前の保険証の有効期限は3月31日までとなります。まだ新しい保険証が届いていない場合はご連絡ください。

☎福祉保健介護課 国保医療係

☎(78) 3139

今年も特定健診・がん検診を受けましょう

生活習慣病は自覚症状が何もないため、年に1度は健診(検診)を受けて予防していくことが大事です。健診(検診)は受けたことがないという健康に自信がある人も、今年40歳を迎える健診(検診)対象1年目の人も、ぜひ受診しましょう。

申し込みがお済みでない人も随時受

け付けていますので、お気軽にお申し込みください。

■日程 6月5日(金)～14日(水)

■場所 町中央公民館

☎福祉保健介護課 国保医療係

☎(78) 3139

すこやか館

☎(65) 7515・(78) 7171

若年者の健康診査をご利用ください

特定健診の対象となる前の19歳から39歳を対象に、生活習慣病予防の健康診査を行います。

自分の身体の状態を確認する機会としてご利用ください。希望する人は、配布された申込書でお申込みください。

■対象年齢 19～39歳

■健診内容

身体計測、血圧測定、血液検査(糖代謝、脂質代謝、肝機能、腎機能など)、尿検査、心電図、診察

■自己負担金 2000円

(健診費用9000円相当)

申・☎すこやか館

☎(65) 7515・(78) 7171

お詫びと訂正

2月に配布しました「平成28年度健康診査申込」に同封しているチラシの内容に一部誤りがありましたのでお詫び申し上げます。国民健康保険の人で、特定健診が「無料」で受診できる年齢は、正しくは以下のとおりとなります。

- 40歳：昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ
- 45歳：昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ
- 50歳：昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ
- 55歳：昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ
- 60歳：昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ
- 65歳：昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生まれ
- 70歳：昭和21年4月1日～昭和22年3月31日生まれ

児童扶養手当の金額が変わります

平成28年4月分より児童扶養手当の金額が次のように変わります。

	平成28年3月分まで	平成28年4月分から
全部支給	月額42,000円	月額42,330円
一部支給	月額41,990円 ～9,910円	月額42,320円 ～9,990円

第2子加算：5,000円

第3子以降加算：1人につき3,000円

※第2子、第3子以降の加算額に変更はありません。

☎子育て支援課 ☎(78) 3126

後期高齢者医療制度の保険料軽減対象者が拡大します

後期高齢者医療制度における保険料の軽減が次のように変わります。所得が低い人や被用者保険加入者^(※)に扶養されていた人の保険料は、継続して軽減されます。詳しくは、お問い合わせください。

(※) 被用者保険とは協会けんぽ、健保組合、共済組合などです。

【均等割額の軽減】

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等の合計	軽減率
「基礎控除額（33万円）」を超えない世帯で、被保険者全員の年金収入の控除額をそれぞれ80万円として計算したうえで所得が0円となる場合	9割軽減
「基礎控除額（33万円）」を超えない世帯	8.5割軽減
「基礎控除額（33万円）」＋「26.5万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯（拡大）	5割軽減
「基礎控除額（33万円）」＋「48万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯（拡大）	2割軽減

【所得割額の軽減】

被保険者の総所得金額等	軽減率
「基礎控除（33万円）」＋58万円を超えない人	5割軽減

○被用者保険加入者に扶養されていた人の軽減特別措置として、平成28年度も保険料の均等割額が9割軽減されます（所得割額はかかりません）。
対象者となる人：資格を得た日の前日まで、被用者保険加入者に扶養されていた人

国民健康保険・後期高齢者医療保険からのお知らせ

平成28年4月から、入院時の食事代について在宅療養でも食材費相当額に加え、調理費相当額の負担が加わることになりました。
※低所得者については据え置きとなります。

☎福祉保健介護課 国保医療係
(☎78-3139)

【現行】		【平成28年度】	
	負担額(1食)		負担額(1食)
一般所得	260円	一般所得	360円
低所得Ⅱ (住民税非課税)	210円	低所得Ⅱ (住民税非課税)	変更なし
低所得Ⅰ (住民税非課税 で一定所得以下)	100円	低所得Ⅰ (住民税非課税 で一定所得以下)	変更なし

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

たけのこ南蛮



ワンポイント
ごま油でたけのこの両面を焼きつけることで、香ばしい風味になります。

1人分の栄養価	
エネルギー	117kcal
タンパク質	4.1g
脂質	7.2g

材料（4人分）

ゆでたけのこ	400g	酒	大さじ2
醤油	大さじ4	A 砂糖	大さじ2
A 酢	大さじ4	赤とうがらしの小口切り	少々
水	大さじ4	ごま油	大さじ2

『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 4月15日(金)
午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 春を彩る野菜で、華やかな和食を作ってみよう!
- 献 立 えんどう豆ごはん、たけのこ入りつくねの照り焼き、アスパラガスとパプリカの焼き付け、新キャベツの即席漬
- 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
- 締切日 4月8日(金)
- ☎・☎すこやか館 (☎65-7515・☎78-7171)

作り方

- ① たけのこは大きめの一口大に切り、さっと洗って水気を拭く。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、たけのこの両面を焼きつける。②を加えて火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。

予防接種で病気を防ごう ～平成28年度予防接種のご案内～

定期予防接種は、下表のようにワクチンの種類によって対象年齢や接種回数が異なります。

接種する際には、母子健康手帳などをご確認ください。町では、任意予防接種への助成も行っていますので、詳しくはすこやか館までお問い合わせください。

※平成27年度からすべての予防接種が医療機関での個別接種となっています。

定期の予防接種一覧表

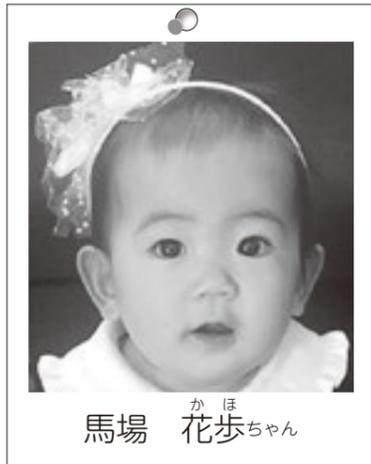
予防接種名	対象年齢	接種回数	接種間隔など
ヒブ（インフルエンザ菌b型）	初回接種が生後2か月～7か月に至るまで	4回	初回接種：27日以上の間隔をあけて3回 追加接種：3回終了後7か月以上の間隔をあけて1回
	初回接種が生後7か月～12か月に至るまで	3回	初回接種：27日以上の間隔をあけて2回 追加接種：2回終了後7か月以上の間隔をあけて1回
	初回接種が生後12か月～60か月に至るまで	1回	
小児用肺炎球菌（13価）	初回接種が生後2か月～7か月に至るまで	4回	初回接種：27日以上の間隔をあけて3回 追加接種：3回終了後60日以上の間隔をあけて生後12か月以降に1回
	初回接種が生後7か月～12か月に至るまで	3回	初回接種：27日以上の間隔をあけて2回 追加接種：2回終了後60日以上の間隔をあけて生後12か月以降に1回
	初回接種が生後12か月～24か月に至るまで	2回	60日以上の間隔をあけて2回
	初回接種が生後24か月～60か月に至るまで	1回	
4種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ）	生後3か月～90か月に至るまで	1期初回3回	20日以上の間隔をあけて3回
	不活化ポリオ	1期追加1回	初回3回終了後6か月以上の間隔をあけて1回
BCG（結核）	生後1歳に至るまで	1回	
MR（麻しん・風しん混合）	生後12か月～24か月に至るまで	1期1回	
	5歳～7歳未満であって小学校就学前1年間	2期1回	長洲町では年長児を対象としていますので対象者には個別通知をします。
水痘（みずぼうそう）	生後12か月～36か月に至るまで	2回	3か月以上の間隔をあけて2回
日本脳炎	生後6か月～90か月に至るまで	1期初回2回	標準的な接種時期3歳以上4歳未満の時期に個別通知をします。6日以上の間隔をあけて2回
	生後6か月～90か月に至るまで	1期追加1回	初回2回終了後6か月以上の間隔をあけて1回
	9歳～13歳未満	2期1回	町では、小学4年生を対象として、個別通知をします。H8.4.2～H19.4.1までの間に生まれた積極的勧奨の差し控えにより接種回数が不足している人は20歳になるまで接種できます。
2種混合（ジフテリア・破傷風）	11歳以上13歳未満	1回	長洲町では小学6年生を対象としていますので対象者には個別通知をします。
子宮頸がん予防	小学6年生～高校1年生の年齢相当の希望者	3回	積極的勧奨は差し控えていますが希望される人は定期接種として受けることが可能です。
高齢者用肺炎球菌（23価）	今年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人。	1回	事前に個別通知をします。
	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のある人。	1回	

☎すこやか館 (☎65-7515・☎78-7171)

はじめての
ハッピーバースデー

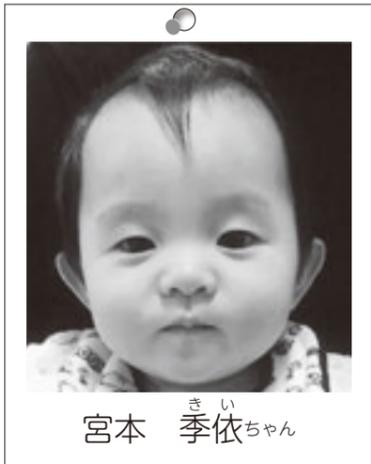
掲載募集中!

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



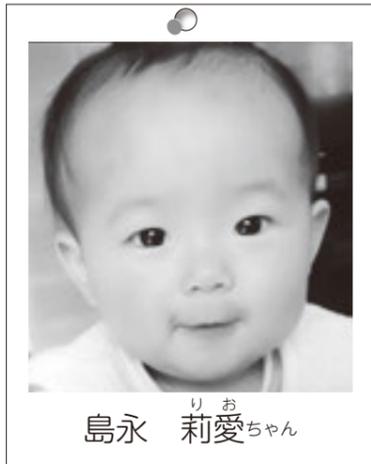
馬場 花歩ちゃん

平成27年3月10日(清源寺)
パパ 淳也さん ママ 朋子さん
♡パパとママから
花歩ちゃん
生まれてきてくれてありがとう。
家族みんな、花歩ちゃんが大好きだよ。
お兄ちゃん達と仲よく、
ステキな女の子になってね。



宮本 季依ちゃん

平成27年3月13日(向野北)
パパ 浩貴さん ママ 愛子さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう♡
季依ちゃんがいなくて
とても幸せです☆
これからもお姉ちゃんと仲よく
元気に育ててね♪



島永 莉愛ちゃん

平成27年3月24日(新山)
パパ 太志さん ママ 彩さん
♡パパとママから
莉愛、お誕生日おめでとう!
いつもお兄ちゃんと変な事して、
みんなを笑わせてくれて
ありがとう♡
これからもよろしくね♡

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!

3月2日におこなった3歳児健康診査の
歯科健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介
します。



生山 弥琴ちゃん
(東荒神)



宮本 結守くん
(古城)



竹本 志桜里ちゃん
(立野)



清家 大翔くん
(鷺巣)



清家 咲紀ちゃん
(鷺巣)



田畑 空彩ちゃん
(向野北)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
1. 25	福永 銀次郎	男	文太	宝町
1. 26	益田 悠冬	男	知彰	向野北
1. 28	作山 乃達	女	明幸	宝町
2. 4	森田 陽翔	男	健人	向野北
2. 4	出口 智也	男	大輔	古城
2. 14	本田 莉央	女	昭仁	梅田
2. 15	末藤 心絆	男	夕里奈	向野
2. 20	奥田 陸翔	男	昭仁	東荒神
2. 22	大野 健心	男	誠	下東
2. 22	村上 愛呼	女	淳一	清源寺
2. 23	谷口 碧海人	男	純	大明神

(平成28年2月29日受付分まで)

4月・5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

4月にここにサロン「交流会」

- 日時 4月7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

ベビーマッサージ ※事前申込が必要です。

- 日時 4月20日(金) 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
- 申込期間 4月1日(金)～18日(日)

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 4月22日(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 ※事前申込が必要です。

- 日時 4月27日(金) 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
 - 申込期間 4月1日(金)～16日(土)
- ※当日は、10分前までに受付を済ませておいてください。

5月にここにサロン「こいのぼり」

- 日時 5月12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

☆遊びに来ませんか!? ☆

子育て支援センターでは、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。
気軽に、測定しに遊びに来てください。
わからないことがあれば、職員までお尋ねください。

☎・☎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 4月7日(金)と21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。

【持参するもの】

妊娠証明書(産科医療機関からもらっている場合)、個人番号通知カード(または個人番号カード)、妊婦の本人確認ができるもの(運転免許証など)のほか、筆記用具、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参してください。

※代理人が届け出る場合は、事前にすこやか館へ連絡してください。

※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28年2月生)

- 日時 4月27日(金) 午前10時30分～正午

★4月の乳幼児健診

- 12日(金) 7カ月児健診
(対象:平成27年8月生まれ)
- 14日(日) 1歳6カ月児健診
(対象:平成26年8月～9月生まれ)
- 22日(金) 3カ月児健診
(対象:平成27年12月生まれ)

※対象の人には1カ月前までに通知します。

★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。
- 日時 12日(金)、22日(金) 午前10時～11時30分

☎・☎すこやか館(☎65-7515・☎78-7171)

子育てサークル「でてこんね～」

ママカアップ

- 日時 4月28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 未就園児の親子
- 持参品 筆記具、飲み物 など
- 定員 15人 ※定員になり次第締め切ります。

◎事前申込が必要です

- 内容 個性心理学(育児方法やお付き合いの仕方など、子どもや周りの人との人間関係を円滑にしていくポイントを学べます。)
- 申込期限 4月21日(金)

☎・☎子育て支援センター(☎78-4100)