

年に一度の身体の総点検！ **健康診査（特定健診・がん検診）を受けましょう！**

- 日程 6月5日⑤～14⑥の10日間
- 受付時間 午前7時30分～午前11時
- 場所 町中央公民館
⑤ 国保医療係
(78) 3139

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歳の男女
- 対象となる人には、5月下旬に案内を郵送します。
(年齢は平成28年4月1日時点の年齢)

▽健診の種類	▽対象者（平成29年3月31日時点）	▽料金
特定健診 (国保加入者)※	40歳以上74歳以下	1,000円
	40、45、50、55、60、65、70歳	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	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

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

スナップえんどうとツナのおかか和え



1人分の栄養価	
エネルギー	53kcal
食塩	0.7g
脂質	2.5g

材料（4人分）

- スナップえんどう… 20本
- ツナ(缶詰)…………… 40g
- かつお節…………… 4g
- 濃口醤油…………… 大さじ1

作り方

- ①スナップえんどうは筋をとり、塩少々（分量外）を加えた熱湯で2分ほどゆで、ざるに上げて斜め切りにする。
- ②ボウルにツナ、かつお節、濃口醤油を入れて混ぜ、①を和える。
※かつお節が入ることで、塩分控えめになります！

『ながすクッキング教室』を開催します（毎月第3金曜日）

※事前申し込みが必要です 男性も大歓迎です!!

- 日 時 5月20日⑤
午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 めざせ、適正体重!
私に必要な食事は?
切り干し大根の卵焼き、
ひじきのピリ辛炒め、
スナップえんどうとツナのおかか和え、
新じゃがいものみそ汁
- 献 立
- 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 5月13日⑤
- ⑤・⑥ すこやか館 (☎65-7515・78-7171)

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」とおして、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人同士、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 5月21日⑤
午後1時30分～3時30分
- 場所 玉名市民会館
- 参加費 無料
- 申込方法 事前に電話で申し込みください。
⑤・⑥熊本県認知症コールセンター
☎09613551755

年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します

賃金引き上げの恩恵が及びにくい低年金受給者への支援と、高齢者世帯の所得全体の底上げを図り、個人消費の下支えをする観点から「年金生活者等支援臨時福祉給付金（高齢者向け）」を支給します。

■支給対象者
次の1・2の両方を満たす人が対象となります。

- 1 「平成27年度臨時福祉給付金（6千円／1人）」の支給要件を満たす人。
 - 2 平成28年度中に65歳以上となる人
- ※なお、支給対象と思われる人には、4月下旬に町から申請書類を郵送しています。

- 支給額 対象者1人につき 30,000円
- 申請期間 5月9日⑤～8月31日⑥
※土日、祝日を除く
- ※5月9日⑤～13日⑥
午後7時まで受け付けを実施します。
- ※5月14日⑤、15日⑥
は臨時的に受け付けを実施します。
- 申請方法 町から郵送している申請書類をご確認ください。
- ※なお、ご不明な点などにつきましてはお問い合わせください。
- ⑥福祉保健介護課 福祉係
☎(78) 3135



児童館まつり

「友達の輪を広げよう」を合言葉に、町中央児童館で児童館まつりを開催します。制作やヨーヨー祭りなど楽しい催しものが盛りだくさん。スタンプラリーや抽選会もありますので、皆さん遊びに来てください。

- 日時 5月14日⑤
午前9時30分～正午
- 場所 町中央児童館
⑤・⑥ 町中央児童館
☎(78) 4100

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、未就園児の受け付けも行っていますので、この機会にぜひご利用ください。

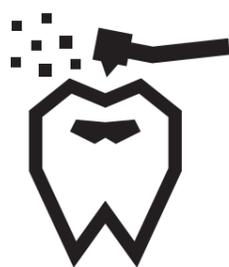
- 対象年齢 1歳～3歳
- 費用 無料
- 日時・場所
長洲こどもの海保育園☎(78) 0406
6月15日⑥9時30分
長洲幼稚園・保育園☎(78) 4680
6月16日⑥13時30分
六栄保育所☎(78) 0954
6月9日⑥9時30分
※申込書記入時に印かんが必要です。

⑥すこやか館
☎(65) 7515
☎(78) 7171

よい歯のひろばのお知らせ

6月4日⑤から10日⑥までは「歯と口の健康週間」です。生涯を通して、いつまでも丈夫な歯でいられるように、自分の歯について考えてみましょう。

- 誰でも参加できますので、ぜひお気軽に参加ください。参加者にはプレゼントもあります。
- 日時 6月4日⑤
午前10時～午後4時
- 場所 玉名市保健センター
(玉名市岩崎133)
☎(78) 4188
- 内容 無料歯科検診・歯科相談、無料フッ化物塗布、歯のみがき方指導、歯周病チェックや健康・栄養相談、各種展示コーナーなど
- ⑥玉名郡市歯科医師会事務局
ふくち歯科医院
☎(53) 8005



初めての
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



宮島 潤ちゃん

平成27年4月19日(塩屋)
パパ 大輔さん
ママ 裕子さん
♡パパとママから
食欲モリモリの潤くん
お誕生日おめでとう。
潤スマイルに元気もらってるよ。
栗お姉ちゃんと仲良く育てね♡
我が家の宝物だよ♡



山口 優美佳ちゃん

平成27年6月29日(宝町)
パパ 英樹さん
ママ 幸恵さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう♡
優美佳が生まれてくれて宝物のような
毎日になりました。
素敵な女の子になってね。



村野 莉星ちゃん

平成27年4月1日(清源寺)
パパ 正 樹さん
ママ 亜沙美さん
♡パパとママから
莉星ちゃん1歳の
お誕生日おめでとう♡
これからもお姉ちゃんお兄ちゃんと
一緒に元気に育てね♡
♡村野 family から♡

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(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。



先成 花夏ちゃん
(古城)



坂本 光輝くん
(向野)



杉本 梨子ちゃん
(松原)



木下 幸音くん
(新山)



森 煌真くん
(永方)

おめでとう

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
2.23	村上 絢音	女	聖裕	折地
2.25	田口 心玲	女	栄作	向野北
2.28	江藤 光希	女	栄祐	向野
3. 3	大岡 千夏	女	亮介	東荒神
3. 7	水本 琉翔	男	拓見	向野北
3. 7	五十嵐 大翔	男	礼将	折地
3. 8	大野 朝陽	男	一行	駅通
3. 8	益田 琉愛	女	達也	向野北
3.10	秋月 陸真	男	由布	下東
3.10	秋月 咲真	男	由布	下東
3.11	平田 幸羽春	男	順平	清源寺
3.12	川野 上心優奈	女	勝仁	大明神
3.15	東田 颯大	男	秀徳	松原

(平成28年3月31日受付分まで)

5月・6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

5月にここサロン「こいのぼり」

- 日 時 5月12日(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

1歳の誕生日

- 日 時 5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
- ※対象者には、事前に案内文を送付します。

6月にここサロン「歯について学ぼう」

- 日 時 6月9日(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
- ※歯について歯科衛生士さんにいろんな質問をしてみましょう。
歯ブラシのプレゼントもあるよ!!

親子コミュニケーション体操 ※事前申込が必要です

- 日 時 6月15日(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
- 持参品 水分補給用の飲料
動きやすい服装
- 申込期間 5月30日(日)～6月13日(日)

☆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、職員までお問い合わせください。

☎・📍 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 5月6日(金)と19日(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。

【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、事前にご相談ください。

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受けましょう。
県では、妊娠11週以内での届け出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば(平成28年3月生)

- 日 時 5月25日(日) 午前10時30分～正午

★5月の乳幼児健診

- 10日(日) 7カ月児健診
(対象 平成27年9月生まれ)
- 12日(火) 3歳児健診
(対象 平成24年10月～11月生まれ)
- 27日(金) 3カ月児健診
(対象 平成28年1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。
5月10日(日)・27日(日) 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 5月19日(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
- 持参品 花ばさみ、紙袋、子どもの飲み物 など
- 定 員 10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 フラワーカップアレンジメント
(日常に花を気軽に取り入れて頂けるフラ
ワーアレンジメント)
- 申込期限 5月14日(日)
- 参加費 700円(生花など)
- 託児場所 すこやか館
※開始10分前まで預けて下さい。

☎・📍 子育て支援センター(☎78-4100)