

# 良い睡眠で、からだもこころも健康に！

日本人の睡眠時間は年々短くなっており、5人に1人は睡眠の問題で悩んでいるといわれています。長期間睡眠不足になると体の不調をきたし、生活習慣病やこころの病気につながります。しっかり睡眠をとり、からだもこころも健康に保つようにしましょう。

## 成人の睡眠時間：6～8時間

日頃の睡眠状態について確認してみましょう。

- 眠りが浅い、すぐ目覚めてしまう
- 寝る間際までスマートフォンや携帯電話を見ている
- 就寝・起床時間が不規則
- いびきがうるさいと言われる
- 日中、居眠りしてしまうことがある

当てはまる項目が多いほど、睡眠不足の可能性が高まります。適度な運動とバランスのとれた食生活とともに、心身の疲労回復を図るようにしましょう。

## よい睡眠をとるための一工夫

- ・寝る以外に布団に入らない：眠い時に布団に入るようにしましょう。  
(布団に入って考えごとをして10分以上眠れないときは、眠れないことで更に不安を感じたり、長時間布団で過ごすことで睡眠の質を悪くすることがあります。)
- ・夕方カフェインをとらない：コーヒーやお茶などに入っているカフェインを夕方とると、眠れなくなることがあるため、避けましょう。
- ・寝る直前に熱いお湯に入らない：寝る直前に42℃以上の熱湯に入ると体が興奮してしまうため、ぬるめのお湯(39～40℃)に入るようにしましょう。
- ・昼寝は、午後3時以降は避けましょう：午後3時以降の昼寝や、30分以上の昼寝は、夜の睡眠に影響するため避けましょう。
- ・寝酒は避けましょう：寝酒をすると寝つきはよいのですが、眠りが浅い、途中で目が覚める、朝早く目が覚めるなどの影響がやすすいので、避けるようにしましょう。

☎ すこやか館 ☎ 65-7515・☎ 78-7171

長洲町食生活改善推進員協議会

## 簡単クッキング レモンしめじ



|         |        |
|---------|--------|
| 1人分の栄養価 |        |
| エネルギー   | 43kcal |
| タンパク質   | 3.2g   |
| 脂質      | 0.6g   |
| 塩分      | 0.9g   |

### 材料(4人分)

- しめじ…………… 4パック
- レモンの皮(みじん切り) 小さじ2
- だし汁…………… 2カップ
- A 薄口醤油…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ2

### 作り方

- ①しめじは根元を切り落とし、小房に分ける。
- ②小鍋にAを入れて煮立て、しめじを加えて3～4分煮る。
- ③レモンの皮を加えて混ぜ合わせる。

※密閉容器に入れ、冷蔵庫で4～5日保存できます。

## 『ながすクッキング教室』を 開催します(毎月第3金曜日)

※事前申込が必要です 男性も大歓迎です!!

- 日 時 9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 食欲の秋!!栄養バランスのとれた料理
- 献 立 十六穀米入りごはん、  
さけの幽庵焼き、  
しいたけとこんにゃくのピリ辛煮、  
ほうれん草と黄菊のみぞれあえ、  
なめこのみそ汁
- 持ってくるもの 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 9月9日(金)
- ☎・☎ すこやか館 ☎ 65-7515・☎ 78-7171

### 認知症の人と家族の会 「つどい」開催

- 日時 9月17日(土)  
午後1時30分～3時まで
- 場 所 玉名市民会館
- 費用 無料
- ☎・☎ 県認知症コールセンター  
☎ 096-355-1755

### 子どもの歯を守ろう

町では、子どもの歯を守るために無料でフッ化物塗布を行っています。希望する人は、各保育所へお問い合わせのうえ、お申込みください。

### 敬老会にあなたも参加しませんか

- 日時 9月10日(土)
- 受付時間 午前9時30分
- 開式 午前10時
- 場 所 未来館文化ホール
- 対象者 昭和12年12月31日までに生まれた人
- 費用 無料
- ☎ 福祉保健介護課 福祉係  
☎ (78) 3135

### 子どもによる医薬品の誤飲事故に注意

小さな子どもがいる家庭の皆さんは、医薬品の誤飲事故を防ぐため、次のことに気を付けましょう。

- 子どもの手の届かない、見えない所に保管しましょう。
- 服用後はそのまま放置せず、元の安全な場所に片付けましょう。
- 特にリスクの高い医薬品については、細心の注意を払いましょう。

《誤飲事故が発生した際の対処》  
万が一、子どもが医薬品を誤飲した場合は、状態や薬の名称、飲んだ量を確認した上で、直ちに専門の相談機関に連絡し、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

◆小児緊急電話相談  
休日、夜間の子どもの急な病気への対応は、小児科医師や看護師のアドバイスを受けてください。

- 六栄保育所 ☎ (78) 0954
- 10月13日(土) 午前9時30分
- 長洲幼稚園・保育所 ☎ (78) 4680
- 10月20日(土) 午後1時30分
- 長洲こどもの海保育園 ☎ (78) 0406
- 10月26日(土) 午前9時
- ☎ すこやか館 ☎ (65) 7515  
☎ (78) 7171

## 保健・子育て情報

### 2つの給付金の受付を開始します

#### 平成28年度臨時福祉給付金

支給対象者  
平成28年度分の町民税(均等割)が課税されていない人で、かつ、課税者の扶養親族となっていない人。

申請期間 10月11日(土)から10月14日(金)  
☎ すこやか館 ☎ (65) 7515  
☎ (78) 7171

### 結核検診を受けましょう

町では、次の日程で結核検診を行いますので、医療機関で受診する機会のない人はぜひ受けましょう。

■対象者 65歳(平成29年3月末時点)以上の人

■受診券の送付  
対象者には、検診日時・場所を記載した受診券を9月下旬ごろ送付します。

☎ すこやか館 ☎ (65) 7515  
☎ (78) 7171

各保育園のフッ化物塗布の日は以下のとおりです。

■対象者 1～3歳

■費用 無料

※未就園児の受け付けも行っています。

### 支給額

対象者一人につき3,000円

### 年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)

支給対象者  
次の1、2の両方を満たす人。  
1、平成28年度臨時福祉給付金(3千円)の支給対象者である人。  
2、平成28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金などを受給している人。

■支給額  
対象者1人につき30,000円

■申請期限  
平成29年2月28日(土)

※土日、祝祭日を除く

※9月1日(土)、2日(日)は午後7時まで受付を実施します。

※9月3日(土)、4日(日)は臨時的に受付を実施します。

■申請方法  
支給対象者には、町から申請書類を送付しますのでご確認ください。

☎・☎ 福祉保健介護課 福祉係  
☎ (78) 3135

### 年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)

支給対象者  
次の1、2の両方を満たす人。  
1、平成28年度臨時福祉給付金(3千円)の支給対象者である人。  
2、平成28年5月分の障害基礎年金、遺族基礎年金などを受給している人。

■支給額  
対象者1人につき3,000円

■申請期限  
平成29年2月28日(土)

※土日、祝祭日を除く

※9月1日(土)、2日(日)は午後7時まで受付を実施します。

※9月3日(土)、4日(日)は臨時的に受付を実施します。

■申請方法  
支給対象者には、町から申請書類を送付しますのでご確認ください。

☎・☎ 福祉保健介護課 福祉係  
☎ (78) 3135

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



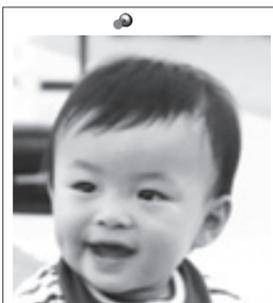
あ  
黒田れい愛ちゃん

平成27年9月1日(清源寺)  
パパ 裕司さん  
ママ 絵美さん  
♡パパとママから  
おたんじょうびおめでとう。  
ゆり愛お姉ちゃんと  
元気に仲良く成長してってね!!  
れい愛の笑顔が大好きだよ♡



あきな  
松下明希奈ちゃん

平成27年8月31日(建浜)  
パパ 大輝さん  
ママ 佳奈美さん  
♡パパとママから  
初めての誕生日おめでとう  
明希奈の笑顔は家族みんなを  
幸せにしてくれます☆  
これからもすくすく元気に  
成長してね!!



はると  
山下遥翔くん

平成27年9月24日(出町)  
パパ 弘通さん  
ママ 恵利子さん  
♡パパとママから  
1歳のお誕生日おめでとう。  
これからもお母さんの料理を食べて  
どんどん大きくなってね!!  
歩けるようになったら色々なところ  
にみんな遊びにいこうね。



ゆうな  
井上結菜ちゃん

平成27年9月22日(向野北)  
パパ 善将さん  
ママ 昭美さん  
♡パパとママから  
1歳の誕生日おめでとう  
生まれてきてくれて幸せです。  
ありがとう  
これからも元気で笑顔いっぱい  
結菜でいてね。

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!

7月14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。



こうめい  
上原孔明くん  
(清源寺)



けいいち  
元村桂くん  
(平原)



りょうが  
山下電駕くん  
(向野)



りんか  
山城凜香ちゃん  
(清源寺)



きんし  
西尾紀良くん  
(腹赤)

おめでた

| 誕生日  | 出生児   | 性 | 保護者名 | 行政区 |
|------|-------|---|------|-----|
| 6.23 | 中道 蓮音 | 男 | 秀寿   | 出町  |
| 7. 5 | 前田 柚羽 | 女 | 亮    | 古城  |
| 7. 7 | 上野 央夏 | 女 | 祐一   | 平原  |
| 7. 8 | 北原 凧  | 女 | 慎也   | 古城  |
| 7.14 | 古庄 淳慎 | 男 | 淳悟   | 向野北 |
| 7.18 | 馬場 朝日 | 男 | 健太郎  | 清源寺 |
| 7.18 | 與田 奈々 | 女 | 敬    | 駅通  |
| 7.20 | 城戸 陽向 | 男 | 真和   | 立野  |
| 7.21 | 岩本 麗功 | 男 | 伸也   | 腹赤  |
| 7.22 | 木村 優心 | 男 | 圭介   | 向野  |

(平成28年7月31日受付分まで)

9月・10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)

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

9月にここサロン「幼児安全法」

- とき 9月8日(日) 午前10時30分~
- ところ 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子

親子コミュニケーション体操 ※事前申込が必要です

- とき 9月14日(土) 午前10時30分~
- ところ 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子 20組
- 持参品 水分補給用の飲料、動きやすい服装
- 申込期限 9月7日(日)

コンサート「音楽動物園」 ※事前申込が必要です

- とき 9月22日(日) 午前10時30分~
  - ところ 子育て支援センター
  - 対象者 未就学児親子、町内小学生
  - 申込期間 9月3日(土)~17日(日)
- ※当日開場は、10時20分です。10時25分までに会場にお入りください。

1歳の誕生会

- とき 9月23日(日) 午前10時30分~
  - ところ 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。

10月にここサロン「ミニ運動会」

- とき 10月6日(土) 午前10時30分~
- ところ 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

- とき 10月19日(土) 午前10時30分~
- ところ 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 パスタオル1枚
- 申込期間 9月28日(日)~10月12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 9月2日(日)と15日(土)
- 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

- ◎妊婦さん本人が届出の場合
  - ① 妊娠証明書(産科医療機関からもらっている場合)
  - ② 個人番号通知カード(または個人番号カード)
  - ③ 妊婦の本人確認ができるもの(運転免許証など)
- ※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ご持参ください。
- ◎代理人(婚姻中の夫またはどちらかの父母のみ)が届出の場合には事前にすこやか館にご連絡ください。
- ◎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7月生)

- 日時 9月28日(土) 午前10時30分~正午

★9月の乳幼児健診

- 8日(土) 3歳児健診  
(対象 平成25年2月~3月生まれ)
- 13日(土) 7カ月児健診  
(対象 平成28年1月生まれ)
- 23日(日) 3カ月児健診  
(対象 平成28年5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。  
9月13日(土)・23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〜」

◎事前申込が必要です

ママカアップ

- とき 9月29日(土) 午前10時30分~11時30分
- ところ すこやか館 調理室
- 対象者 未就園児の母親
- 内容 長洲町食生活改善推進員協議会のみなさんと一緒に調理(季節の野菜等を使う予定です。メニューはお楽しみに!!)

- 材料費 500円
- 持参品 エプロン・スリッパ・三角巾・布きん・お持ち帰り用のタッパー・お子さんの飲み物
- 定員 10人 定員になり次第締切ます。
- 申込期限 9月22日(日)

☎☎ 子育て支援センター(☎78-4100)