

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザの発症予防・重症化予防のために、流行前に予防接種を受けましょう。

費用助成の対象となる接種は12月末までとなっています。

接種の際は医療機関への予約が必要です。

■接種期限：

12月31日(土)

■接種方法：

玉名郡市および荒尾市の協力医療機関での接種は、すこやか館での申請手続きは不要です。協力医療機関については、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。協力医療機関以外での接種をする場合は、すこやか館での申請手続きが必要です。



◆対象者および助成額

	定期接種	任意接種
対象者	○予防接種当日に65歳以上 ○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）	○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） ○妊婦 ○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） ○生活保護世帯に属する人
助成額（上限）	4,200円	2,500円
協力医療機関以外で接種する場合	すこやか館で、接種前と接種後に手続きが必要です。（助成申請；領収書・印かん・通帳が必要）	接種後にすこやか館での助成申請が必要です。（領収書・印かん・通帳が必要）※お子さんの場合は申請者の通帳

■自己負担額：接種料金から助成額を差し引いた金額（最低でも1,000円は負担）

■申請期限：平成29年3月31日(金)

☎ 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

白菜の浅漬け



1人分の栄養価	
エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g

『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 12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 世界の料理を楽しもう!
- 献 立 ・ラクサ
(えびとココナッツミルクのカレースープヌードル)
・ホモスディップ
(ひよこ豆のペースト+生野菜)
・グリル野菜
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、スリッパ、ふきん2枚

- 参加費 500円
- 締切日 12月9日(金)
- 定 員 35人(定員に達した場合は申込みを締め切ります。)

☎・☎ すこやか館 (☎65-7515・78-7171)

材料（4人分）

白菜…………… 4枚(400g)
 こんぶ…………… 少々
 水…………… 120ml
 A { 酢…………… 小さじ4
 塩…………… 小さじ1
 砂糖…………… 大さじ1
 薄口醤油…………… 小さじ2/5
 ゆずの皮…………… 少々

作り方

- ① 白菜は、2cm幅のざく切りにする。厚みのある部分はそぎ切りにする。
- ② こんぶは細切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋に白菜と、②を入れ、軽く揉んで冷蔵庫に30分ほど入れる。
- ④ 汁気を軽く絞って器に盛り、ゆずの皮を千切りにして散らす。
※ポリ袋に入れる際、空気をきれいに抜くと味が良く染み込みます。

はじめての
Happy Birthday
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



井上 美優ちゃん

平成27年11月27日（東荒神）
パパ 修二さん
ママ 由佳さん
♡パパとママから
美優ちゃん1才のおたんじょうび
おめでとう♡
ママとパパの所に生まれてきてくれて
ありがとう♡
これからもすくすく元気に
育って下さい♡



吉田 悠真くん

平成27年11月29日（腹赤）
パパ 保さん
ママ なつみさん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう☆
いつもニコニコ笑顔でみんなを
癒してくれる悠真くん♡
これからもお姉ちゃん達と
仲良く遊んでスクスク育ってね☆
生まれてきてくれてありがとう♡



中島 旭飛くん

平成27年12月11日（宮崎）
パパ 貴之さん
ママ 静香さん
♡パパとママから
パパとママのところに生まれてきて
くれてありがとう♡
旭飛の成長がみんなの楽しみです。
元気いっぱい、たくましく育ってね！



倉本 望愛ちゃん

平成27年12月23日（腹赤）
パパ 俊也さん
ママ 麻美さん
♡パパとママから
望愛の笑顔でみんなを幸せに
してくれてありがとう♡
これからもここにこ笑って
みんなを癒してね♡

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！

11月10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。



杉浦 史愛ちゃん
(折地)



松尾 凌雅くん
(高田)



作山 斗達くん
(宝町)



平田 悠翔くん
(向野北)



古賀 豊くん
(向野北)



宮崎 祐百くん
(建浜)



西田 勇くん
(向野北)



福川 伶王くん
(葛輪)



村野 琉星くん
(清源寺)



村里 美咲ちゃん
(清源寺)



村里 悠雅くん
(清源寺)



山川 優菜ちゃん
(宮の町)



伊藤 結性ちゃん
(腹赤新町)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
10. 1	船津幸太郎 こうたろう	男	学	平原
10. 6	岸原 由芽 ゆめ	女	匡志	駅通
10. 7	坂本 敬人 けいと	男	和章	向野
10.10	石橋 あお	女	剛	向野北
10.11	鈴木 愛季 あき	女	憲	向野北
10.13	江島 愛翔 まなと	男	将宏	清源寺
10.18	竹下 駿輝 しゅんき	男	亮太	腹赤
10.20	村上 琉海 るい	男	昭平	向野
10.23	松本 崇織 たかおり	男	翔平	清源寺
10.24	大塚 美心 みこ	女	雄一郎	駅通

(平成28年10月31日受付分まで)

12月・1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 etc)

■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

親子コミュニケーション体操 ※事前申込が必要です

■日 時 12月14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 20組
■持参品 水分補給用の飲料、動きやすい服装
■申込期限 12月7日☎

1歳の誕生会

■日 時 12月16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
※対象者には、事前に案内文を送付します。

1月にこここサロン「簡単クッキング」※事前申込が必要です

■日 時 平成29年1月12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
■申込期間 12月15日☎～平成29年1月5日☎
■持参品 エプロン、三角巾、タオル

☆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)

子育てサークル「でてこんね～」

12月の活動は、
お休みです。

1月の活動は、スクラップブックです。
材料費は500円、託児有です。お楽しみに！
詳しくは、1月号にて掲載いたしますのでご確認ください。

☎・☎ 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 12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。

持参するもの

◎妊婦さん本人が届け出る場合

- 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)が届出る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10月生)

■日 時 12月21日☎ 午前10時30分～正午

★12月の乳幼児健診

- 1日☎ 1歳6カ月児健診
(対象 平成27年4月～5月生まれ)
13日☎ 7カ月児健診
(対象 平成28年4月生まれ)
16日☎ 3カ月児健診
(対象 平成28年8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。
12月13日☎・16日☎ 午前10時～11時30分

☎・☎ すこやか館(☎65-7515・☎78-7171)