

インフルエンザなどの感染を予防しましょう!!

インフルエンザ・ノロウイルスなどは、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込むなどにより、感染しやすくなります。

感染の広がりを予防する一つの方法として、感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。そのために、手洗い、咳エチケットを行いましょう！

感染経路

- ①飛沫感染…病気にかった人の咳やくしゃみや吐いた物などから病原体を吸い込んで感染します。
- ②接触感染…病原体に汚染された食品を食べたり、食器やタオル、電車のつり革などに触れた手を介して、口や鼻から入り、感染します。



手洗い・うがいを忘れずに

ドアノブや電車のつり革など何気なく触れているところにも病原菌がついている可能性があります。帰宅後や食事の前には手洗い・うがいを行いましょう。



咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみが直接人にかからないようにマスクをしましょう。



吐いた物を片付けるときは、マスクや手袋をして片付けましょう

吐いた物の周囲には病原菌がついている可能性があるため、吐いた物を手で触ったり周囲の空気を吸い込むことで感染する可能性が高くなります。

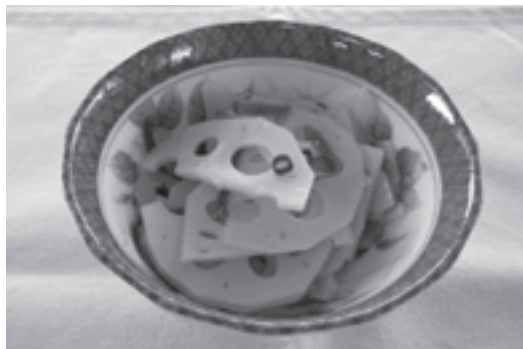


マスクと使い捨ての手袋をして片付けるようにしましょう。

☎ 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 酢れんこん



1人分の栄養価	
エネルギー	55kcal
タンパク質	1.7g
脂質	0.1g
塩分	1.1g

『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 1月20日(金)

午前9時30分～午後1時

■場 所 すこやか館 調理室

■内 容 ながすクッキング新年会
☆鍋パーティー

■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 1月13日(金)

☎・☎ すこやか館 (☎65-7515・☎78-7171)

材料(4人分)

れんこん…………… 200g
みりん…………… 大さじ2
酢…………… 大さじ1と1/2
薄口醤油…………… 大さじ1
こんぶ(2cm角)…………… 1枚
赤とうがらし…………… 1/2本

作り方

- ① れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢を少々(分量外)加えた水にさらす。
 - ② みりんは電子レンジ(500W)で約30秒加熱して一度沸騰させ、アルコール分を飛ばす。
 - ③ 細切りにしたこんぶ、種を取って小口切りにした赤とうがらし、酢、薄口醤油、②を合わせる。
 - ④ 沸騰した湯に酢を少々(分量外)加え、①をさっと茹でる。ざるに上げて熱いうちに③に漬け、そのまま冷まして味を含ませる。
- ※おせち料理の一つで、“見通しの良い一年を願って”という願いが込められています。

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



右田 みる
美莉ちゃん

平成28年1月1日（永方）
パパ 貴行さん
ママ 清美さん
♡パパとママから
美莉、1歳の誕生日おめでとう♡
いつもニコニコ笑顔でみんなを
幸せにしてくれています。
お姉ちゃん達にも可愛がられて
うれしいね♡
仲良く成長してね。



益田 はると
悠冬くん

平成28年1月26日（向野北）
パパ 知彰さん
ママ 美夏さん
♡パパとママから
1歳おめでとう！
いつもニコニコ笑顔で元気
いっぱい悠冬が大好きだよ♡
生まれてきてくれて
本当にありがとう♡
これからの成長が楽しみです！



作山 のあ
乃逢ちゃん

平成28年1月28日（宝町）
パパ 明幸さん
ママ 絵理さん
♡パパとママから
♡1月 baby♡
乃逢、1歳の誕生日おめでとう♡
のびのびと！
おかる元気に育ってね！
パパとママに幸せをありがとう♡
大好きだよ♡



生山 たかと
尊登くん

平成28年1月12日（東荒神）
パパ 尊澄さん
ママ 弥希さん
♡パパとママから
1歳の誕生日おめでとう。
毎日、尊登くんの笑顔で、
パパとママは
元気をもらっています。
健康で、のびのびと
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！



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。



大園 さな
紗愛ちゃん
(宝町)



竹下 あいり
愛莉ちゃん
(赤崎)



島永 りょうせい
峻生くん
(新山)



池端 みれい
美玲ちゃん
(清源寺)



古内 ゆうな
優菜ちゃん
(梅田)



本田 さくと
咲人くん
(清源寺)



宮本 あおい
葵唯ちゃん
(向野北)



島崎 りょう
翔くん
(宮の町)



合志 宗之
朱之維くん
(平原)



上村 りゅうと
琉斗くん
(立野)



東 なおき
直輝くん
(向野)



日野 華望音
ちゃん
(向野)

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
11. 1	戸上 詠斗	男	広昭	古城
11. 1	田上望々香	女	大志	向野北
11. 8	中嶋 花奈	女	佑輝	向野北
11.11	岡 陽大	男	孝成	腹赤
11.19	福本 啓人	男	聖	腹赤新町

（平成28年11月30日受付分まで）

1月・2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～
■対象者 未就学児親子

1月にここサロン「簡単クッキング」※事前申込が必要です

■日 時 1月12日☎ 午前10時
■対象者 未就学児親子 12組
■申込期限 1月5日☎まで
■持参品 エプロン、三角巾、タオル

ベビーマッサージ ※事前申込が必要です

■日 時 1月25日☎ 午前10時30分～
■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 1月4日☎～1月18日☎

1歳の誕生会

■日 時 1月27日☎ 午前10時30分～
■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。

2月にここサロン「豆まき」

■日 時 2月2日☎ 午前10時30分～
■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。

☎・問 子育て支援センター（☎78-4100）

子育てサークル「でてこんね～」

ママカアップ ◎事前申込が必要です

■日 時 1月19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
■内 容 スクラップブック作り
（写真をかわいくデコレーションします。
Acidfreeのペーパーと糊を使用）

■持参品 写真5～10枚・鉛筆・はさみ
■材料費 500円
■定 員 10人 定員になり次第締め切ります。
■申込期限 1月13日☎
■託児場所 すこやか館 ※10分前にお子様を預けて下さい。

☎・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 1月5日☎と19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）が届け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11月生）

■日 時 1月25日☎ 午前10時30分～正午

★1月の乳幼児健診

10日☎ 7カ月児健診
（対象 平成28年5月生まれ）
12日☎ 3歳児健診
（対象 平成25年6月～7月生まれ）
27日☎ 3カ月児健診
（対象 平成28年9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。
1月10日☎・27日☎ 午前10時～11時30分

☎・問 すこやか館（☎65-7515・☎78-7171）