

町が「保健医療2035推進シティ」に選定されました!!

2月23日、町は厚生労働省が創設した「保健医療 2035 推進シティ」に選定されました。今回、全国で 10 市町村が選定されており、県内では初めてとなります。

「保健医療 2035 推進シティ」とは、健康なコミュニティづくりや地域包括ケアシステムの推進を広げていくために創られた制度で、「住民が自主的・主体的に社会づくりを進めている自治体」を支援するものです。

これまでに町が実施してきた 32 カ所の介護予防活動（脳のトレーニングやものづくり教室）や ICT を活用した遠隔健康相談などのさまざまな分野で取り組んでいることが評価され、このたびの選定となりました。

町は保健医療 2035 推進シティの選定を受けて、20 年後のさらなる少子高齢化社会に備え、国が示したビジョンを共有し、必要な情報提供や意見交換など支援を受けながら「人と人が支え合う希望のあるまち」をめざして、今後も各種事業を展開していきます。



【保健医療2035のシンボルマーク】

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング
若竹煮



1 人分の栄養価	
エネルギー	40kcal
食塩	2.8 g
脂質	0.5 g

『ながすフッキング教室』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19日㊤
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？
- 献 立 ごはん、豚しゃぶのポン酢ジュレ
がけ、若竹煮、レタスのおひたし、
わかめとレタスのスープ
- 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 5月12日㊤
- ㊤・㊦ すこやか館 ☎65-7515・78-7171)

材料（4人分）		作り方	
ゆでたけのこ……………	小2個	①	たけのこは薄切りにする。わかめは水に浸して塩抜きし、食べやすく切る。
わかめ(塩蔵)……………	40g	②	鍋にだしと調味料を入れて火にかけ、沸騰したらたけのこを加えて3～4分煮る。
だし……………	1カップ	③	わかめを加えて火を止め、10分ほどおいて味を含ませる。
みりん……………	大さじ1	④	器に盛り、かつお節を散らす。
薄口醤油……………	大さじ1/2	※旬のたけのこは柔らかく、薄味でもおいしくいただけます。	
塩……………	少々		
かつお節……………	適量		

平成29年度のながすクッキング
教室のテーマが決まりました。

テーマに沿って栄養講話と調理実習を行います。
献立内容は、毎月発行する広報ながすの
簡単クッキングの欄をご確認ください。
皆さんの参加をお待ちしています!!

月	テーマ
6月	伝えよう！広めよう！野菜のパワー
7月	暑さに負けない！夏バテ予防メニュー
8月	世界の料理を楽しもう！
9月	食欲の秋！！栄養バランスのとれた料理
10月	牛乳料理講習会(骨粗しょう症予防)
11月	魚さばき実践講座！
12月	和食の基本をマスター！減塩の正月料理
1月	ながすクッキング新年会☆鍋パーティー
2月	減塩の郷土料理を作ってみよう！
3月	みんなでお花見！春のバランス弁当

年に1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！

健診の申し込みはお済みですか。土日の受診も可能です。申し込みがまだの人は、福祉保健介護課国保医療係またはすこやか館へお申し込みください。

▽健診の種類	▽対象者（平成30年3月31日時点）	▽自己負担金
特定健診 （国保加入者）※	40歳以上74歳以下	1,000円
	節目年齢40、45、50、55、60、65、70歳	無料
肺がん	40歳以上64歳以下	400円
	65歳以上	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 （マンモグラフィー＋乳房超音波）	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75歳以下で過去未検査	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

※国民健康保険以外の医療保険の人（協会けんぽなどの被扶養者）も受診可能な場合があります。ご加入先の医療保険者に問い合わせの上、事前に国保医療係まで申し込みをしてください。

無料でがん検診が受診できます！ ◆子宮頸がん検診 21歳の女性（平成8年4月2日～平成9年4月1日） ◆乳がん検診 41歳の女性（昭和51年4月2日～昭和52年4月1日） 対象となる人には、5月下旬に案内を郵送します。	㊤ 特定健診に関すること 国保医療係 ☎78-3139） がん検診に関すること すこやか館 ☎65-7515、☎78-7171)
--	---

医療機関での特定健康診査（個別健診）

個別健診を申し込んだ人には、5月下旬に健診案内を郵送します。
■日程 6月1日㊤～平成30年2月28日㊤ ■場所 指定医療機関（下記参照） ■内容 特定健診のみ
■対象 国民健康保険加入者40歳～74歳（平成30年3月31日時点の年齢）
■料金 1,000円、※ただし節目年齢（40、45、50、55、60、65、70歳）は無料

医療機関名	電話番号	受付時間
有明成仁病院	78-1133	月～土 午前9時～正午
いまおかりクリニック	78-3410	月～土 午前9時～11時30分
淡河黒田医院	78-6517	月～金 午前9時～11時30分
多田隈内科医院	78-3011	月～金 午前9時～11時30分
田宮二郎内科	78-2150	月～金 午前9時～11時30分
ながすクリニック	78-0527	月～金 午前9時～11時30分
西山クリニック	78-7811	月～土 午前9時～11時30分
荒尾市民病院 健康管理センター	62-4480	月～金 時間は問い合わせ
公立玉名中央病院 附属健診センター	73-6135	月～金 時間は問い合わせ

※左記以外にも、玉名郡市で受診できる医療機関も増えました。詳しくはお問い合わせください。

※受付時間や休診日などは変わることがありますので、事前に問い合わせ、予約などのうえ受診してください。

㊤ 国保医療係 ☎78-3139)

認知症のひと家族の会「つどい」開催

認知症のひと家族の会では「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 5月20日㊤
午後1時30分～3時30分
- 場 所 玉名市文化センター
- 参加費 無料
- その他 どなたでも気軽に参加ください
- ㊤ 家族の会 世話人 迦統 美陽子
☎0968-78-5713

参加者募集！
平成29年度 第1回 げんきの館
「にじいろカフェ」を開店します♪

- 日 時 5月18日㊤
開店時間 午後1時30分～3時
- 場 所 げんきの館 一般高齢者介護予防教室
- 内 容 うたごえ喫茶、楽しい脳トレなど
- 参加費 200円（飲み物、おやつ代金として）
- ㊤ げんきの館 担当：田上、田中
☎57-8336

お詫び
広報ながす4月号22P「予防接種で病気を防ごう」の表内で誤りがありました。お詫びして訂正します。
【水痘（水ぼうそう）予防接種の対象年齢】
（誤）1歳から2歳未満 →（正）1歳から3歳未満

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



佐藤 陸くん

平成28年3月30日（向野北）
パパ 直人さん
ママ 奈々子さん
♡パパとママから
1歳の誕生日おめでとう
いつもニコニコ笑顔の陸が
家族みんな大好きです
これからも元気に育ってね！



山田 さくらちゃん

平成28年4月5日（腹赤）
パパ 秀幸さん
ママ 美華さん
♡パパとママから
1歳誕生日おめでとう♡
毎日さくらの笑顔に家族みんな
癒やされています♡
3姉妹仲良く育ってね♡



入来 純輝くん

平成28年4月8日（駅通）
パパ 喜見さん
ママ 由起さん
♡パパとママから
産まれて初めての
誕生日おめでとう☆
これからも、
成長を見守ってるよ。
悠輝お兄さんとも
たくさん遊ぼうね♪



上原 こうき 煌生くん

平成28年4月11日（古城）
ママ 衣津美さん
♡ママから
はじめての誕生日だね、
おめでとう！
泣き顔も怒った顔も可愛くて
それだけで家族みんな
幸せです♡ありがとう！
元気な逞しい男の子に
なってね。



楠野 えいと 瑛士くん

平成28年5月22日（向野）
パパ 源康さん
ママ 梨英さん
♡パパとママから
はじめてのお誕生日
おめでとう♡
いつも笑顔の瑛士くんにはパパ
とママは癒されています。
これからも元気にすくすく
成長してください。

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9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。



松本 尚くん
(東荒神)



栗原 玲輝くん
(出町)



福永 龍紅くん
(宝町)



増川 亜美ちゃん
(折地)



田上 颯くん
(東荒神)



大石 宙輝くん
(東荒神)



林 湊士くん
(向野北)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
3.1	熊本 竣太	男	岳範	宮ノ町
3.2	竹田 梨桜	女	洋司	建浜
3.2	山崎 匠真	男	祐也	向野北
3.8	山口 拓海	男	亮平	清源寺
3.15	小田 木心結	女	友也	建浜
3.22	松田 由菜	女	文弥	上沖洲
3.24	福田 仁	男	智	上町

(平成29年3月31日受付分まで)

子どもの歯をむし歯から守ろう！

むし歯予防のためのフッ化物塗布を町内保育所・幼稚園で年3回
行っています。町内保育所では、未就園児の受付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

▼場所および日程

■六栄保育所 (78-0954) 6月2日☎ 午前9時30分～

■長洲幼稚園・保育所 (78-4680) 6月15日☎ 午後1時30分～

■長洲こどもの海保育園 (78-0406) 6月21日☎ 午前9時30分～

希望する人は、各保育所へ申し込みください。申込書記入時に印か

んが必要です。

☎ 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☎から10日☎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3日☎ 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） ☎ 72-4188

▼内容：無料歯科検診・歯科相談、無料フッ化物塗布、歯みがき指導

歯周病チェックや健康・栄養相談、各種展示コーナーなど

☎ 玉名郡市歯科医師会 よい歯の広場事務局 ☎ 53-8005

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「子どもの日」

■日 時 5月11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

リトミック ◎事前申し込みが必要です

■日 時 5月15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 12組

※定員になり次第締め切ります。

■持参品 水分補給の飲料、動きやすい服装

■申込期限 5月8日☎まで

1歳の誕生日会

■日 時 5月26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。

6月にここサロン「歯科指導」

■日 時 6月8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

☆お知らせ☆

児童館まつり開催のため、子育て支援センターと児童館は、
次の期間利用できません。

5月12日☎ 午後1時～5時

5月13日☎ 終日

☆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 5月11日☎と25日☎、6月2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。

◎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29年3月生）

■日 時 5月24日☎ 午前10時30分～正午

★5月の乳幼児健診

9日☎ 7カ月児健診

(対象 平成28年9月生まれ)

11日☎ 3歳児健診

(対象 平成25年10月～11月生まれ)

26日☎ 3カ月児健診

(対象 平成29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9日☎・26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 ◎事前申し込みが必要です

■日 時 5月18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 未就園児の親子

■内 容 プリザーブドコサージュ＊ナチュラル＊お出

かけに着けたり、髪飾りにもできるコサ

ージュです。ナチュラルタイプなので気軽に

お試しできます。

■持参品 コサージュを入れる紙袋

子どもの飲み物など

■材料費 700円

■定 員 10人 定員になり次第締め切ります。

■申込期限 5月12日☎

■託児場所 すこやか館

10分前にお子さんを預けてください。

☎・☎ 子育て支援センター ☎ 78-4100