

熱中症にご用心!!

これからますます暑くなると熱中症になるおそれができます。
乳幼児や成人は屋外で、65歳以上の高齢者は屋内（その半数以上が自宅）で熱中症にかかりやすいといわれています。そこで、熱中症のチェック表と、熱中症が疑われる人を見かけた時の対応についてご紹介します。

熱中症 チェック表

該当する項目があれば、要注意です！

- ☐意識がはっきりしない
- ☐体のだるさ、力が入りにくい
- ☐普段より考えがまとまらない
- ☐頭痛
- ☐はきけ、吐く（もどす）
- ☐めまい
- ☐立ちくらみ
- ☐生あくび
- ☐大量の汗
- ☐筋肉痛
- ☐こむら返り
- ☐おしっこの回数や量が減った

熱中症が疑われる人を見かけたら

1. 涼しい場所へ
エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難しましょう。
2. 体を冷やす
衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。
※特に、首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的です。
3. 水分補給
水分、塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）、スポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。
自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

☎ 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 さやいんげんのつくだ煮風



1人分の栄養価	
エネルギー	130kcal
食塩	1.5g

材料（4人分）

さやいんげん	200g
豚のこま切れ肉	100g
しょうが	少々
A { しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ① さやいんげんは筋をとり、2cmの長さに切る。豚肉は食べやすく切る。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、Aを加えて強火にかける。煮立ったら弱火にして、さやいんげんが柔らかくなるまで煮る。そのまま冷まして味をなじませる。

※夏は香辛料、にんにくやしょうがなどの香味野菜、酢、かんきつ類などを効かせて食欲アップ！

『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 7月21日☎
午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 『暑さに負けない!夏バテ防止メニュー』
- 献 立 魚の梅しそ揚げ、なすとみょうがのもみ漬け、冷や汁、ごはん、果物
※献立は内容が変わることがあります。
- 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 7月14日☎
- 定 員 35人(定員に達した場合は申し込みを締め切ります。)

☎・☎ すこやか館 ☎ 65-7515・78-7171

保健・子育て情報

認知症のひと家族の会「つどい」を開催します

- ▽日 時 7月15日☎
午後1時30分～3時30分
- ▽場 所 玉東町福祉センター
- ▽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
(78) 5713

風しん抗体検査が無料で受けられます

妊娠初期の女性が風しんに感染すると、あかちゃんに障がいをもって生まれる「先天性風しん症候群」になる可能性があります。風しんに対する免疫（抗体）を持っているかどうかの検査を無料で受けることができます。

- ▽対象者
①妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者
- ②風しんの抗体価が低い（HI抗体検査で16倍以下）妊婦の配偶者などの同居者

※ただし、これまでに風しん抗体検査を受けたことがある人、風しんにか

認知症のひととの交流の場「にじいろカフェ」を開店します

- ▽日 時 7月20日☎
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 ミニ夏祭り（たこ焼きパーティー、ヨーヨー釣り、スイカ割りなど）、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 ☎ (57) 8336

毎年1回は歯科口腔健診を受けましょう

- ▽実施期間 7月1日☎～12月22日☎
- ▽受診対象者 町内在住の後期高齢者医療被保険者
- ▽自己負担額 400円
- ▽必要なもの 受診券
- ▽検査項目 問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔内の異常、飲みこむ機能の評価など

▽申込・受診方法
受診される人は、町役場に問い合わせください。確認後、受診券を発行・送付します。受診券が届いたら、指定の健診機関に希望日時を予約してください。

▽健診機関 たかさき歯科医院・前田歯科医院・なかむら歯科医院・加藤歯科医院・六栄歯科診療所

☎ 福祉保健介護課 国保医療係
(78) 3139

献血にご協力を お願いします！

献血は、皆さんの温かい善意によって支えられています。血液を必要とする人のために、1人でも多くのご協力をお願いします。

- ▽日 時 7月5日☎
午前9時30分～11時30分
- ▽場 所 町役場 玄関前
- ▽対象者 18歳から69歳の人
- ※65歳以上の人の献血については60歳から64歳の間に献血経験がある人に限ります。
- ▽その他 献血カードまたは献血手帳をお持ちください。
- ▽主催 長洲有明ライオンズクラブ
- ☎ すこやか館 ☎ (65) 7515
(78) 7171

国民健康保険被保険者証（70歳～74歳）と後期高齢者医療被保険者証（75歳以上）を郵送します

新しい被保険者証を7月中旬に簡易書留で郵送しますので、8月1日からは新しい被保険者証をお使いください。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係
(78) 3139

国民健康保険『限度額適用・標準負担額減額認定証』の有効期限は7月31日までです

入院などで医療費が高額になった場合、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。

▽すでに認定証をお持ちの人
引き続き必要な人は、8月以降に申請して認定証の交付を受けてください。

▽必要なもの 印かん、被保険者証、現在お持ちの限度額適用・標準負担額減額認定証、マイナンバーカードまたは通知書

▽後期高齢者医療保険加入の人
すでに認定証をお持ちの人には郵送します。住民税非課税の人で、現在お持ちでない人は、手続きが必要です。

▽必要なもの 印かん、後期高齢者医療被保険者証、マイナンバーカードまたは通知書

☎ 福祉保健介護課 国保医療係
(78) 3139

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



上野 央夏ちゃん

平成28年7月7日（平原）
パパ 祐一さん
ママ 美登さん
♡パパとママから
にこっと笑う姿に家族みんなが
いやされてます。
のんびりやさんの央ちゃん、ゆっくり
大きくなってね。



馬場 朝日くん

平成28年7月18日（清源寺）
パパ 健太郎さん
ママ 明日香さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう。
パパもママも朝日が大好きだよ！
あなたの笑顔に毎日幸せを
もらっています。
元気にすくすく育ってね。



杉本 美心ちゃん

平成28年7月27日（松原）
パパ 健悟さん
ママ 美佳さん
♡パパとママから
ごはん大好き！
いたずら大好き！
おねえちゃんが大好きな
美心ちゃん。
1歳のお誕生日おめでとう！

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！

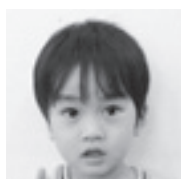
5月11日☎におこなった3歳児健康診査の
歯科健診で、むし歯がなかった子どもたち
を紹介します。



村上 秀仁くん
（向野北）



高木 梨花ちゃん
（古城）



田上 天翔くん
（宮崎）



村上 紅牙くん
（腹赤）



中島 花純ちゃん
（梅田）



田中 優衣ちゃん
（梅田）



橋本こころちゃん
（東荒神）



大野琥太郎くん
（下東）



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
4.29	中川 優叶	男	章弘	上沖洲
5.6	前畑 花帆	女	卓哉	宮ノ町
5.16	松下 幸斗	男	大輝	建浜
5.21	前田心太郎	男	健太郎	向野北
5.22	田口 豪輝	男	光一郎	向野北
5.24	松岡 愛翔	男	篤	建浜

（平成29年5月31日受付分まで）

7月・8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

7月にここにごサロン「七夕」

■日 時 7月6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歳の誕生日会

■日 時 7月28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。

ベビーマッサージ ◎事前申し込みが必要です

■日 時 7月20日☎ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 1歳未満の子どもとその保護者20組
※定員になり次第締め切ります。

■申込期間 7月13日☎まで

■持ってくるもの パスタオル1枚

8月にここにごサロン「水遊び」

■日 時 8月3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

Let's Enjoy English!!

■日 時 7月5日☎、12日☎
午後1時～（20分程度）
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就園児親子（10組程度）
■講 師 フランク・モロネ先生（アメリカ出身）

☆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。

申・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 ◎事前申し込みが必要です

■日 時 7月20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 メディカルアロマクラフト作り
最高級の精油を使って安心安全の
虫除けサシェ・バスボムなど

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 7月6日☎・20日☎・8月3日☎
午前10時～11時30分
（午前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 妊娠届出書（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、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5月生）

■日 時 7月26日☎ 午前10時30分～正午

★7月の乳幼児健診

11日☎ 7カ月児健診
（対象 平成28年11月生まれ）
13日☎ 3歳児健診
（対象 平成25年12月～平成26年1月生まれ）
28日☎ 3カ月児健診
（対象 平成29年3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。
7月11日☎・28日☎
午前10時～11時30分

申・問 すこやか館（☎65-7515・☎78-7171）

申・問 子育て支援センター（☎78-4100）