

塩分の摂りすぎに注意しましょう！ 毎月17日は「減塩の日」

塩分の摂りすぎは高血圧を引き起こします。血圧は年齢とともに高くなり、血圧が常に高い状態が続くと、血管の動脈硬化が進み、「心臓病」や「腎臓病」、「脳卒中」を引き起こしてしまいます。

大事な血管を守るため、日頃の塩分の摂り方を見直してみましょう。

一日の塩分摂取目安量	ナトリウム量から塩分量を換算する方法
男性 8.0g未満 女性 7.0g未満 高血圧の人 6.0g未満	$\frac{\text{ナトリウム} \times 2.54}{1000} = \text{塩分} \text{ g}$

将来も健康でいるために…

血圧は140/90未満に保つことが大切です。

昨年の町の特健診受診者（1,128人）のうち、29.2%（329人）が高血圧（140/90以上）に該当しています。

血圧は年齢とともに高くなるほか、遺伝がある場合には年齢に関係なく高い人もいます。血圧計を持っていれば自分でも血圧値を確認することができます。家庭で測定する「家庭血圧」を知っておくことをお勧めします。

☎ 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 切り干し大根のあちら漬け



1人分の栄養価	
エネルギー	85kcal
食塩	0.4g

材料（6人分）

切り干し大根	50g
酒	大さじ4
みりん	大さじ4
酢	大さじ5
砂糖	大さじ3
濃口醤油	小さじ1
塩	ひとつまみ
赤唐辛子の輪切り	少々

作り方

- 切り干し大根はボウルに入れ、かぶるくらいの水を加えて30～40分浸す。ざるに上げて流水でよく洗い、水気をしっかりしぼる。長ければ食べやすく切る。
- 鍋に酒とみりんを入れて中火にかけ、沸騰後1～2分加熱してアルコール分を飛ばす。残りの調味料を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。冷めたら赤唐辛子を加える。
- ②に①の切り干し大根を加えてよく混ぜ、冷蔵庫に入れて全体をなじませる。
※乾物は保存性が高く、生のものより栄養価が高いものもあります。

ペアレント・プログラム講座のご案内

楽しい子育てのために ペアレント・プログラムに参加してみませんか？

- 子育てにお悩みではありませんか？
- できるところをみつけて、ほめるコツを学びませんか？

このプログラムは、子育てに悩んでいる保護者が『子育てが楽しくできる』、『子育てに自信をつける』、『子育て仲間を見つける』を目的とした全6回のプログラムです。

【プログラム内容と日程】

回数	日程	内容
第1回	9月30日④	現状把握票をかいてみよう
第2回	10月14日④	行動で書いてみよう
第3回	11月11日④	同じカテゴリーをみつけよう
第4回	12月2日④	ぎりぎりセーフをみつけよう
第5回	12月23日④	ぎりぎりセーフをきわめよう
第6回	1月6日④	ペアプロで見つけたことを確認する

※時間は午前10時30分～11時30分

※参加費は無料 ※筆記具を持参してください

【対象】 幼児から小学校低学年の子をもつ保護者 定員15人程度

【講師】 九州看護福祉大学 社会福祉学科専任講師 水間宗幸先生

【場所】 町中央公民館

【申込期限】 9月20日④まで

☎・☎ はぐくみ館 ☎0968-78-4189

『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 9月15日④
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
とうもろこしごはん、和風チキン野菜カレー、野菜サラダ、フルフルゼリー
※献立は内容が変更になる場合があります。
- 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 9月8日④
 - 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

第3回げんきの館 「にじいろカフェ」参加者募集！

- ▼日 時 9月21日④
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 ☎(57) 8336

認知症の人と家族の会 「つどい」を開催します

- ▼日 時 9月16日④
午後1時30分～3時30分
- ▼場 所 玉名市民会館
- ▼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

敬老会を開催します！

- ▼日 時 9月9日④
受付 午前9時30分～
開式 午前10時
- ▼場 所 ながす未来館文化ホール
- ▼対 象 昭和13年12月31日までに生まれた人
- ▼入場料 無料
- ▼内 容 式典、日本舞踊、保育所児童たちによるアトラクションなど
- ☎福祉保健介護課 福祉係
☎(78) 3135

郵便ポスト投函で 大腸がん検診が受診できます

- ▼対 象 3月に郵送した健診申込書にて大腸がん郵送検診を申し込んでいない人や6月の集団健診を受診できなかった人など
- ※大腸がん無料クーポン対象者も郵送検診を受診できます。
- ※6月に集団健診で大腸がん検診を受診した人は受診できません。
- ▼申込期限 9月15日④
- ▼検診料 400円
- ▼検診の流れ
①10月末頃、大腸肛門病センター高野病院総合健診センター（以下、検診機関）から検診セットが届きます。

臨時福祉給付金 （経済対策分）を支給します

- 平成26年4月の消費税率引上げによる影響を緩和するために、臨時的な措置として「臨時福祉給付金（経済対策分）」を支給します。
- 支給対象と思われる人には、5月上旬に申請書類を郵送していただきますので、期限までに申請してください。
- ▼申請期限 10月31日④まで
- ☎・☎ 福祉保健介護課 福祉係
☎(78) 3135

戦没者などの遺族の皆さまへ 第10回特別弔慰金の請求はお済みですか？

- 平成27年度から、第10回特別弔慰金（額面25万円、5年償還の記名国債）の請求を受け付けています。
- 請求期限を過ぎると、第10回特別弔

長洲町合併60周年 子ども写真コンテスト開催！

町は、ことしで合併60周年を迎えます。これからの町の将来を担う子どもたちの笑顔いっぱいの写真を、皆さんぜひ、ご応募ください。

▼応募規定

- ①サイズ A4サイズ以上ワイド四ツ切まで
- ②出品数 1人3点まで
- ③応募期限 9月25日④午後5時まで（必着）

▼展 示

町子育て支援センターなどで展示予定

▼その他

題名、住所、氏名、電話番号などを記入して応募ください。
必ず被写体（親権者など）の承諾を得てください。
詳しくは、町ホームページをご覧ください。
☎はぐくみ館 (78) 4189

はじめての
ハッピーバースデー

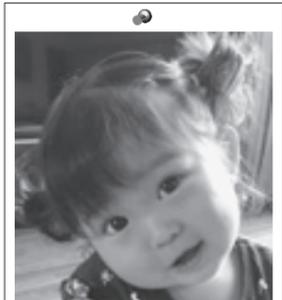
掲載募集中!

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



かえで
岡部 楓ちゃん

平成28年9月3日(古城)
パパ 公紀さん
ママ 唯さん
♡パパとママから
かえちゃんお誕生日おめでとう♡
いつもニコニコ笑顔のかえちゃんが
皆大好きだよ!!
これからも笑顔で元気にすくすく
おっくんになってね♡



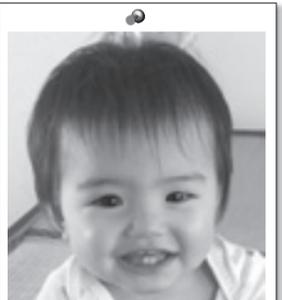
まほ
北本 真穂ちゃん

平成28年9月18日(永方)
パパ 祐一郎さん
ママ 真梨奈さん
♡パパとママから
いつも元気いっぱい真穂。
少しずつ出来る事が増え、
私たちを楽しませてくれて
ありがとう♡
真穂が生まれて毎日が
幸せです。



宮口ひなのちゃん

平成28年9月19日(折地)
パパ 裕志さん
ママ 真子さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう。
みんなひなのちゃんのニコニコ
笑顔が大好きだよ。
これからも、元気いっぱい大き
くなってね。



ななみ
堤 菜々美ちゃん

平成28年9月21日(向野北)
パパ 佑 太さん
ママ 恵理奈さん
♡パパとママから
ななみちゃん♡1歳おめでとう!
いつもそのニコニコ笑顔に
元気をもらってるよ。
産まれてきてくれてありがとう♡
これからもすくすく育ってね

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!

7月13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。



りくと
宮田 琉夫ちゃん
(平原)



たいせい
元田 大晴くん
(平原)



さら
小原 紗来ちゃん
(赤崎)



かのん
古澤 叶望ちゃん
(折地)



りょうご
峰 涼悟くん
(新山)



つばさ
廣田 翼くん
(東荒神)

おめでた

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
6.26	門田 琉那	女	智昭	鷲巣
6.28	重久 茉凜	女	翔太郎	古城
7.1	尾池 駿	男	智幸	出町
7.2	川口 紗世	女	和也	新町
7.3	浦濱 美咲	女	世界	向野北
7.7	大塚 羽夏	女	宏将	建浜
7.22	柴尾 玲花	女	裕輔	向野
7.25	肥實 悠碧	男	一馬	大明神

(平成29年7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。対象年齢は1歳から3歳までで費用は無料です。
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 1~3歳 ▽費用 無料
▽場所および日程
■長洲こどもの海保育園(☎78-0406)
10月18日☎ 午前9時30分~
■長洲幼稚園・保育所(☎78-4680)
10月19日☎ 午後1時30分~
■六栄保育所(☎78-0954)
10月19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
に印鑑が必要です。

☎すこやか館(☎65-7515・78-7171)

9月・10月の行事

子育て情報

子育て支援センター❀にこにこ❀

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

Let's Enjoy English!!

- 日時 9月6日☎、20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)

9月にこにこサロン「運動会」

- 日時 9月7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

世代間交流事業「音楽のつどい」

- 日時 9月23日☎ 午前10時30分~
- 場所 子育て支援センター
- 内容 パイオリン・チェロ・ピアノ演奏・声楽など
- 対象者 未就学児親子・町内小学生
- 申込期間 9月2日☎~9月16日☎

1歳の誕生日会

- 日時 9月22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。

10月にこにこサロン「幼児安全法」

- 日時 10月5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

☆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。第4水曜日には「ごろりんアート」を実施し
ています。
気軽に、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7日☎、21日☎、10月5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
母子健康手帳を持参してください。

◎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7月生)

- 日時 9月27日☎ 午前10時30分~正午

★9月の乳幼児健診

- 12日☎ 7カ月児健診
(対象 平成29年1月生まれ)
- 14日☎ 3歳児健診
(対象 平成26年2月~平成26年3月生まれ)
- 22日☎ 3カ月児健診
(対象 平成29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12日☎、22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〜」

女子力アップ ◎事前申し込みが必要です

- 日時 9月21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 カフェ&食育の話し

- 軽食費 300円
- 持ってくるもの 筆記用具・親子の飲み物
- 定員 10人 定員になり次第締め切ります
- 申込期限 9月15日☎

☎子育て支援センター(☎78-4100)