

保健・子育て情報

健康ポイント交換申請の受け付けが始まります



9月にスタートした、健康ポイントの交換受け付けが始まります。自己申告分のポイントの付与も行いますので、健診などを受診した人は必要な書類を持参してください。ポイントカードを確認し、1,000ポイント以上を貯めた人には、好きな賞品を選んでいただき、引換券（後日賞品と引き換えます）をお渡しします。1,000ポイント貯まっていなくても、参加者全員に参加賞を用意していますので、気軽に窓口へお越しください。

▼ポイント交換期間 12月1日（金）～平成30年1月31日（水）

▼交換場所 福祉保健介護課窓口、すこやか館

※12月4日（月）～10日（土）は、役場1階ロビーに特設窓口を設置しますので、できるだけこの機会をご利用ください。※健診などを受診した人は、受診を証明する書類（結果表、領収書など）を持参ください。

問 すこやか館 ☎（78）7171

放課後児童クラブ（学童保育）の冬休み一時入所を受け付けます

▼対象者

- ・市内の小学校に通学する児童
- ・昼間、保護者などが労働により、家庭で保育できない児童
- ・保護者などが病気などの理由で保育ができない児童
- ※入所は低学年を優先します。定員には限りがあり、入所できない場合もありますのでご了承ください。

▼入所期間

12月25日（月）～平成30年1月6日（土）※日曜日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く。

▼申込方法

印かん（スタンプ式不可）を持参し、子育て支援課窓口で直接お申し込みください。

申込書のほかに、保育できない証明書など（保護者分）が必要な場合があります。

※本年度の申し込みが初めての人は、保険料800円が必要になります。

▼受付期限 12月11日（月）まで

問 子育て支援課 子育て支援係

☎（78）3126

長洲町元気あっぷリーダー（二期生）を紹介します!!

4月から7月にかけて全10回の養成講座を受講した7人の元気あっぷリーダーが、養成講座で学んだ介護予防の知識とくまもとホクホク体操を「元気あっぷ体操教室」の講師として地域へ広めていきます。

この活動は、健康寿命を延ばすための運動習慣を無理なく身につけることができるだけでなく、地域の皆さんと一緒に、元気あっぷ体操教室を行っていくことで、地域の活性化につながっていきます!



古城区
橋 馨



古城区
籠原 善隆



古城区
高木 勝晴



新山区
洲崎 カズ子



新町区
今村 憲治



清源寺区
池端 肇明



平原区
川西 朱美

〈敬称略〉

元気あっぷ体操の開催教室が増えました! 皆さんお気軽にご参加ください♪

★参加費無料・年齢制限なし

曜日	時間	場所	備考
月	午前10時～11時	New 古城区学習センター	毎月第1、第3開催
	午後1時30分～2時30分	New 新山集会所	毎週開催
	午後1時30分～2時30分	鷺巣公民館	毎月第1、第3開催
	午後1時30分～2時30分	赤崎公民館	毎月第2、第4開催
	午前10時30分～11時30分	New ふれあい松原	毎週開催
火	午前10時～11時	町民研修センター	毎週開催
水	午後1時30分～2時30分	New 永方公民館	毎月第1、第3開催
金	午前10時～11時	New 上沖洲公民館	毎週開催
	午前10時～11時	New 塩屋公民館	毎月第1、第3開催
	午前10時～11時	New 磯の館	毎週開催

※祝祭日はお休みとなります。

☎ げんきの館 担当：森川、田上 ☎57-8336

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

ゆず大根



1人分の栄養価
エネルギー 23kcal
食塩 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)

※事前申し込みが必要です。男性も大歓迎です!!

- 日 時 12月15日（金）午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 和食の基本をマスター! 減塩の正月料理
- 献 立 お雑煮、えびのごま揚げ、野菜の含め煮、なます、田作り
※献立は内容が変更する場合があります。
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、スリッパ ふきん2枚

- 参加費 500円
- 締切日 12月8日（金）
- 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

材料（6人分）

- 大根…………… 400g
- だし昆布(5cm角)…………… 1枚
- 塩…………… 小さじ1
- 漬 け 汁 { ゆず輪切り…………… 1/2個分
- ゆず果汁…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ1

作り方

- ① 大根は皮をむいていちょう切りにし、ボウルに入れて塩をまぶす。
- ② しんなりしてきたら、水気をしぼる。昆布は細切りにしておく。
- ③ ボウルに漬け汁を合わせ、大根と昆布を入れる。しばらく置いて、味をなじませる。

※大根は乱切りにしても、おいしくいただけます。その場合は、塩をまぶした後、重石をして4～5時間以上おいてから水気を切ってください。

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



中嶋 はな 花奈ちゃん

平成28年11月8日（向野北）
パパ 佑輝さん
ママ 由香さん
♡パパとママから
1歳おめでとう♡
産まれてきてくれてありがとう！！
花奈ちゃん的笑顔にみんな
パワーをもらっています。
これからも元気いっぱい健康で
大きくなあれ♪



河邊 りゅうあ 龍亜くん

平成28年12月15日（鷺巣）
パパ 順二さん
ママ 美樹さん
♡パパとママから
龍亜1歳おめでとう。
心配した時期もあったけど毎日
元気いっぱい姿を見せてくれて
ありがとう。
これからも、お兄ちゃんと仲良く
ニコニコ笑顔で大きくなってね♡
生まれてきてくれてありがとう♡



山田 こうたろう 剛大朗くん

平成28年12月31日（腹赤）
パパ 大志朗さん
ママ 茜さん
♡パパとママから
いつも剛大朗の笑顔に
いやされています。
たくさん食べて大きくなって
お姉ちゃんに負けないくらい
ワンパクに育ってね♡

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！

10月18日および11月9日におこなった3歳
児健康診査の歯科健診で、むし歯がなかつ
た子どもたちを紹介します。



山下 れお 麗桜ちゃん
(向野北)



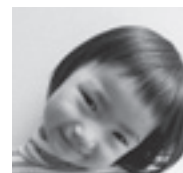
小西 ゆうき 勇希くん
(梅田)



内野 しょうた 翔太くん
(西新町)



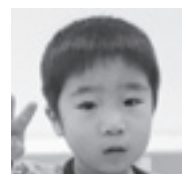
右田 はろま 悠真くん
(上町)



宮本 ばんり 万理ちゃん
(新町)



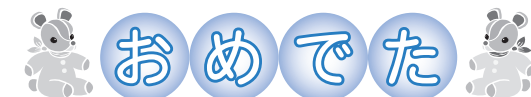
中村 このか 好花ちゃん
(平原)



町井 ひゅうが 彪雅くん
(清源寺)



淵上 あい 萌生ちゃん
(向野北)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
9.28	大佐古一花	女	拓	清源寺
10. 5	上妻 優愛	女	広樹	大明神
10. 6	藤井 羽琉ライハン	男	ヌルディアンシヤ NURDIANSYAH	磯町
10. 9	馬場しおり	女	翔太	新町
10.10	内田 明翔	男	翼	向野北
10.12	塚本 結芽	女	雄作	清源寺
10.19	西村 優那	女	裕樹	赤崎
10.22	岡本 章吾	男	誠	駅通
10.22	山崎 ゆき	女	一心	下東
10.28	田上 菜菜	女	順浩	清源寺

(平成29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❀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 12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 未就学児親子
■講 師 フランク・モロネ先生(アメリカ出身)

12月にこにこサロン「クリスマス会」㊥事前申し込みが必要です

■日 時 12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

クリスマスアート撮影会 ㊥事前申し込みが必要です

■日 時 12月14日㊥ 午前10時～正午
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子
■定 員 10人
■内 容 クリスマスカード制作・写真撮影
■申込期限 12月9日㊥

人形劇鑑賞会 ㊥事前申し込みが必要です

■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 未就学児親子と児童
■内 容 人形芝居 かすべる
「おむすびころりん」
■申込期限 12月15日㊥

1歳の誕生日会

■日 時 12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。

1月にこにこサロン「鏡開き・ぜんざい会」

■日 時 平成30年1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

☆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。また、赤ちゃん対象に「ごろりんアート」も実施しています。お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 12月1日㊥、21日㊥、平成30年1月4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。

◎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、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10月生)

■日 時 12月20日㊥ 午前10時～正午

★12月の乳幼児健診

12日㊥ 7カ月児健診
(対象 平成29年4月生まれ)
13日㊥ 3歳児健診
(対象 平成26年6月生まれ)
14日㊥ 1歳6カ月児健診
(対象 平成28年4月生まれ)
22日㊥ 3カ月児健診
(対象 平成29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～」

12月の活動は お休みです。

1月の活動は、「バレンタインのチョコ作り」を予定しています。
詳しくは1月号にて掲載します。

☎・☎ 子育て支援センター(☎78-4100)