

インフルエンザなどの感染を予防しましょう！

インフルエンザやノロウイルスなどは、患者からの咳やくしゃみなどに含まれる病原体（ウイルス）を周囲の人が吸い込むなどして感染が広がります。

感染の広がりを防ぐ方法として、感染が広がっていく経路を遮断することが大切です。そのため、手洗いや咳エチケットなどを習慣化しましょう。

感染経路

- ①飛沫感染…病気にかった人の咳やくしゃみ、吐いたものなどから感染します。
- 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などを介して、口や鼻から入り込み感染します。



手洗いを忘れずに

帰宅後や食事の前など、丁寧な手洗いを行いましょう。



咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみが周囲の人に直接かからないよう、マスクを着用しましょう。



吐いたものを片付けるときは、マスクや手袋をして片付けましょう

吐いたものの周囲には病原菌がついている可能性があるため、吐いたもの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。



使い捨てのマスクと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 田作り



1人分の栄養価
エネルギー 85kcal
食塩 0.9g

『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 1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 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
米半合、ふきん2枚

- 参加費 500円
- 締切日 1月12日☎
- 定 員 30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(4人分)

- ごまめ……………50g
- アーモンドスライス……………10g
- A { 砂糖……………大さじ2
- 濃口醤油……………大さじ1
- 水……………小さじ1
- 酒……………大さじ2

作り方

- ① フライパンにごまめを入れ、弱火でゆっくりと、ときどき菜箸で動かしながら乾煎りする。
- ② ごまめが香ばしくなってきたらザルにとってふるう。この時、ごまめがポキンと手で折れるくらいまで火を通すこと。
- ③ アーモンドスライスもフライパンで香ばしく炒しておく。
- ④ 底が広く浅い鍋にAを入れて中火で煮立たせ、泡が大きくなったら一気にごまめを入れる。菜箸で手早くからめ、酒を振ってひと混ぜし、アーモンドスライスを加える。
- ⑤ 火からはずし、薄く油をひいたバットに広げて冷ます。
※ごまめは背が青く、腹が銀色に輝いているものを選ぶとよい。

保健・子育て情報

子どもの歯をむし歯から守ろう！

町では、年3回むし歯予防のためのフッ化物塗布を町内保育所・幼稚園で行っています。対象年齢は1歳から3歳で費用は無料です。町内保育所では、未就園児の受け付けも行っていますので、この機会にぜひご利用ください。希望する人は、各保育所へお問い合わせの上、お申し込みください。申込書記入時に印かんが必要となります。各保育所のフッ化物塗布の日程は次のとおりです。

▼六栄保育所

☎(78) 0954

2月8日☎ 午前9時30分～

▼長洲幼稚園・保育所

☎(78) 4680

2月15日☎ 午後1時30分～

▼長洲こどもの海保育園

☎(78) 0406

2月21日☎ 午前9時30分～

☎(65) 7515・(78) 7171

認知症の人と家族の会「つどい」開催

認知症の人と家族の会では「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 1月20日☎

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 どなたでも気軽にご参加ください

☎ 家族の会 世話人 迎統 美陽子
☎0968(78) 5713

認知症カフェ

―認知症に対する理解を深めよう―

にじるカフェ

▼日時 1月18日☎

午前11時～午後2時

▼場所 げんきの館

▼参加費 200円(飲み物、お茶代として)

☎ げんきの館

☎(57) 8336

はあと♥カフェ

▼日時 1月11日☎

午後2時～4時

▼場所 デイサービス心の花(金魚草)

▼参加費 100円(お茶代)

☎ デイサービス心の花

☎(78) 0063

健康ポイントのポイント交換申請は1月末までです！

健康ポイントのポイント交換申請受付を1月末まで行っています。健康づくりを始めるきっかけづくりを目的とした取り組みですので、少しでも取り組んだ人は、ぜひ申請においでください。

【申請期限】 1月31日☎まで

【申請場所】 すこやか館または福祉保健介護課

※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。

参加者インタビュー(交換申請第1号)

福田利信さん(建浜区)

参加したきっかけは、スポーツセンターに設置してあったチラシとポイントカードでこの事業を知ったことでした。普段からトレーニングジムで健康づくりに取り組んでいるので、対象となっている他の事業も見ながら「これなら1,000ポイント達成できそうだ!」と思ったのでやってみようと思いました。

特定健診や保健指導も受けていますし、区の役員もしているため区の活動にも参加しています。健康に関する取り組みを評価してもらえるため、この事業はいい取り組みだと思います。他の人にもお勧めしたいですし、一緒に頑張っている仲間には声を掛けています。



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



神宮 瑠璃ちゃん

平成29年1月4日（向野）
パパ 創一朗さん
ママ 明日香さん
♡パパとママから
1歳おめでとう。
ひとつひとつ出来るが増えていく瑠璃
を見てパパもママも幸せです。
これからも笑顔いっぱい大きく育てね！
生まれてきてくれてありがとう♡



宮本 凌成くん

平成29年1月11日（新町）
パパ 憲幸さん
ママ 明日香さん
♡パパとママから
まん丸笑顔がかわいい、
甘えん坊の
りょうせい君♡
お誕生日おめでとう。
すくすく元気に育ててね！
大好きだよ♡



石川 高人くん

平成29年1月17日（大明神）
パパ 勉さん
ママ 代志子さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう♡
元気いっぱいのかたとくん
これからも大好きなにいに、
ねえねと仲良く育ててね！



池田 歩叶くん

平成29年1月21日（向野北）
パパ 龍弥さん
ママ 千衣美さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう。
これからも、ご飯もりもり食べて
元気いっぱい、笑顔が溢れる
あゆとでいてね。大好きだよ♡

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 寧々ちゃん
（向野）



村崎 咲夢ちゃん
（松原）



和田 彩希ちゃん
（平原）



福田 愛桜ちゃん
（向野北）



石川あおいちゃん
（大明神）



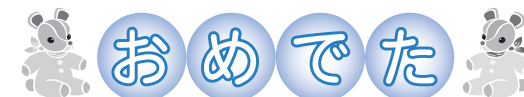
竹本 修楚くん
（立野）



山本 一輝くん
（中町）



徳永 羽花ちゃん
（腹赤）



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
10.24	宮本 陽向	男	祥貴	腹赤
10.25	野畑 奏斗	男	良平	大明神
10.27	三浦麻緒里	女	寛司	古城
10.28	荒牧 碧仁	男	亮太	下東
11. 9	鶴崎 晴貴	男	道憲	葛輪
11.10	丸田 叶翔	男	優誠	梅田
11.14	濱口 珠々	女	隆二	宝町
11.15	板倉 礼旺	男	清太	東荒神
11.15	黒崎 優雅	男	勲	新山
11.15	西辻 さい	女	秀樹	腹赤
11.16	山平 葉路	男	征史	出町
11.19	小柳 優碧	女	龍馬	向野北
11.27	本田 凛	女	大輝	腹赤

（平成29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❀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 1月10日㊥、24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
■講 師 フランク・モロネ先生（アメリカ出身）

1月ににこにこサロン「鏡開き・ぜんざい会」

■日 時 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

ベビーマッサージ ㊥事前申し込みが必要です

■日 時 1月19日㊥ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 1歳未満の乳児と保護者
■定 員 20人

1歳の誕生日会

■日 時 1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。

2月ににこにこサロン「まめまき」

■日 時 2月1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

親子コミュニケーション体操 ㊥事前申し込みが必要です

■日 時 2月14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
■定 員 20人

☆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。

申・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4日㊥、18日㊥、2月1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）

母子健康手帳を交付するときに「DHC 葉酸サプリメント」を配布します。

※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11月生）

■日 時 1月24日㊥ 午前10時～正午

★1月の乳幼児健診

9日㊥ 7カ月児健診（対象 平成29年5月生まれ）
11日㊥ 3歳児健診（対象 平成26年7月生まれ）
18日㊥ 1歳6カ月児健診（対象 平成28年5月生まれ）
26日㊥ 3カ月児健診（対象 平成29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9日㊥、26日㊥
午前10時～11時30分

申・問 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 1月25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 バレンタインスクラップブック作り
バレンタインに贈るカード作り
ご主人に愛と日頃の感謝を込めて

■材料費 600円
■持参品 写真10～20枚・鉛筆・はさみ
■定 員 10人
■申込期限 1月18日㊥

申・問 子育て支援センター（☎78-4100）