

予防接種で病気を防ごう ～平成30年度定期予防接種のお知らせ～

定期予防接種は、下表のようにワクチンの種類によって対象年齢や接種回数・間隔が異なります。接種する際には、母子健康手帳などで年齢や間隔に間違いがないか十分にご確認ください。
定期予防接種は、指定の医療機関で接種することができます。詳しくはすこやか館までお問い合わせください。

種類	対象年齢	回数と間隔
B型肝炎	1歳未満	27日以上の間隔を置いて2回
		1回目の接種から139日以上の間隔を置いて1回
小児肺炎球菌	生後2カ月から5歳未満	1～4回 ※接種開始月齢によって回数などが異なります。
ヒブ	生後2カ月から5歳未満	1～4回 ※接種開始月齢によって回数などが異なります。
四種混合 ジフテリア 百日せき 破傷風 不活化ポリオ	生後3カ月から90カ月未満	(初回) 20日以上の間隔を置いて3回
		(追加) 初回終了後6カ月以上の間隔を置いて1回
二種混合 ジフテリア 破傷風	11歳から13歳未満	1回
BCG	1歳未満	1回
麻しん風しん (MR)	(第1期) 1歳から2歳未満	1回
	(第2期) 5歳から7歳未満で小学校就学前の1年間(年長児)	1回
水痘 (水ぼうそう)	1歳から3歳未満	3カ月以上の間隔を置いて2回
日本脳炎	(第1期) 生後6カ月から90カ月未満	(初回) 6日以上の間隔を置いて2回 (追加) 初回終了後6カ月以上の間隔を置いて1回
	(第2期) 9歳から13歳未満	1回
	(特例対象者) H19.4.2～H21.10.1生まれの人	第1期で不足している回数分
	(特例対象者) H10.4.2～H19.4.1生まれで20歳未満	第1期、第2期で不足している回数分
子宮頸がん	中学1年生から高校1年生までの女子	3回 現在、積極的勧奨を差し控えていますが、希望する人は定期接種として接種できます。
高齢者の肺炎球菌(23価)	本年度65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人	1回
	60歳から64歳で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能などの障がいのある人。	

☎ すこやか館 ☎65-7515・☎78-7171

保健・子育て情報

長洲町子ども写真コンテスト開催

ことしで4回目となる子ども写真コンテストを開催します。妊娠・出産・入園・入学など新しい門出を迎え成長した姿など、これからの未来を担う子どもたちを題材とした写真を募集します。

子どもたちの笑顔いっぱいの写真、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 締切日 4月20日(金) 午後5時まで(必着)

▼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。

☎ 子育て支援課 子育て支援係
(78) 3126

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

- ▽日時 4月21日(土) 午後1時30分～3時30分
 - ▽場所 荒尾市総合文化センター
 - ▽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
(78) 5713

認知症カフェ

—認知症に対する理解を深めましょう—

	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はーと♥カフェ	4月12日(木) 午後2時～4時	デイサービスセンター心の花(金魚草)	100円(お茶代)	デイサービスセンター心の花 ☎78-0063
「はな・カフェ」	4月15日(日) 午前11時～午後2時	デイサービスセンター月華苑	100円	デイサービスセンター月華苑 ☎69-2018
オレンジカフェ「みらい」	4月21日(土) 午前11時～午後2時	せいわながすの里	500円	せいわながすの里 ☎78-8022

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

いわし缶のうざく風



1人分の栄養価
エネルギー 65kcal
食塩 0.9g

材料(2人分)

- いわしのかば焼き(缶詰).....40g
- きゅうり.....150g
- わかめ(塩蔵).....10g
- 生姜.....少々
- 合わせ酢.....大さじ2
- 薄口醤油.....小さじ1
- みりん.....小さじ1

作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。わかめは水洗いして戻し、一口大に切る。生姜は千切りにし、水につけておく。
 - ② ボウルに合わせ酢の材料を入れて混ぜ、水気を切ったきゅうり、わかめを加えて混ぜる。
 - ③ いわしのかば焼きはアルミホイルに乗せ、トースターでカリッとなるまで焼く。そして食べやすい大きさに切る。
 - ④ ②に③のいわしを加えて軽く和え、器に盛る。上に水気を切った生姜を乗せる。
- ※“うざく”とは“鰻ざく”と書き、鰻のかば焼きの細切りと、刻んで塩もみしたキュウリを三杯酢であえたものです。

『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 4月20日(土) 午前9時30分～午後1時
 - 場所 すこやか館 調理室
 - 献立 春を彩る野菜で華やかな和食を作ってみよう!
内容は当日までのお楽しみ!
 - 持ち物 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 4月13日(金)
 - 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)

長洲町元気あっぷリーダー（3期生）をご紹介します!!

昨年9月から10月にかけて全10回の養成講座を受講された15人の元気あっぷリーダーが誕生しました。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、公民館などで開催する「元気あっぷ体操教室」で地域の皆さんに広めていきます。この活動は、運動習慣を無理なく身につけることで健康寿命を延ばすことと、元気あっぷリーダーと地域の皆さんが一緒になって教室を運営していくことで、地域での支え合いの輪を広げていくことを目的としています。



松原区 秋富 紀子	塩屋区 池田 幸代	新山区 磯野 真弓	上沖洲区 井ノ江 恵美子	新山区 尾上 恵子
古城区 芝橋 ヤス子	鷺巣区 中川 悦猛	塩屋区 西原 イツミ	西荒神区 浜辺 広吉	中町区 平田 由和
古城区 宮崎 連波美	塩屋区 宮島 洋子	塩屋区 宮島 芳子	建浜区 村上 育子	塩屋区 山平 小夜子

元気あっぷ体操の開催教室が増えました！ お気軽にご参加ください♪
★参加費無料・年齢制限なし
☎ げんきの館 担当：森川、田上 ☎57-8336

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
- 4月にこにこサロン「交流会」** ○事前申し込みが必要です
 - 日時 4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
 - 申込期限 4月2日㊤
- ベビーマッサージ** ○事前申し込みが必要です
 - 日時 4月27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 20組
※定員になり次第締め切ります。
 - 持参品 パスタオル1枚
 - 申込期間 4月6日㊤～4月20日㊤
- 1歳の誕生日会**
 - 日時 4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、事前に案内文を郵送します。
- はいはい・よちよち・かけっこ大会** ○事前申し込みが必要です
 - 日時 4月25日㊤ 午前10時30分～
 - 場所 子育て支援センター
 - 対象者 はいはいの部…1歳未満
よちよちの部…1歳以上～2歳未満
かけっこの部…2歳以上～未就学児
※長洲町内在住の未就学児が対象です。
 - 申込期間 4月2日㊤～4月16日㊤
 - ※当日は、10分前までに受付を済ませておいてください。
- 5月にこにこサロン「こどもの日」** ○事前申し込みが必要です
 - 日時 5月17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
 - 申込期間 4月26日㊤～5月10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。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 4月5日㊤、19日㊤、5月2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。
 - ◎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、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30年2月生)**
 - 日時 4月25日㊤ 午前10時～11時30分
 - ★4月の乳幼児健診**
 - 11日㊤ 7カ月児健診 (対象 平成29年8月生まれ)
 - 12日㊤ 1歳6カ月児健診 (対象 平成28年8～9月生まれ)
 - 27日㊤ 3カ月児健診 (対象 平成29年12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。
 - 4月11日㊤、27日㊤
 - 午前10時～11時30分

☎☎ すこやか館 (☎65-7515・☎78-7171)