

国民健康保険に加入している40歳から74歳の皆さん、年に1度は健診を受けましょう

高血圧、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病は、自覚症状がないまま悪化し、また、複数の生活習慣病が重なり合うことで「心疾患」「脳血管疾患」「腎不全」といった大きな病気になる可能性が高まります。健診を受け早い段階で病気の兆しを見つけることは、自身の健康や医療費の節約にもつながります。

生活習慣病が悪化してしまうと…

大きな病気にかかるリスクが高まる上、実際にかかったら手術などの医療費がかかります。

長洲町でも心疾患（心臓の病気）が増えてきています。

手術などにかかる医療費

- ・心筋梗塞 200万円以上/手術1回
- ・脳卒中 100万円以上/手術1回
- ・人工透析 約500万円/年

指定医療機関で特定健診(個別健診)を受診できます ～受診を希望する人は、お申し込みください～

- 健診期間 6月1日(金)～平成31年2月28日(金)
- 場 所 指定医療機関
- 内 容 特定健診のみ
- 対 象 40歳～74歳（平成31年3月31日時点の年齢）の国民健康保険加入者
- 料 金 1,000円（40、45、50、55、60、65、70歳は無料）

主な指定医療機関

有明成仁病院、いまおかクリニック、淡河黒田医院、多田隈内科医院、田宮二郎内科、ながすクリニック、西山クリニック、荒尾市民病院、公立玉名中央病院

※上記以外にも受診できる医療機関がありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎・☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎ (78) 3139

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

新じゃがいものシャキシャキサラダ



1人分の栄養価
エネルギー 58kcal
食塩 0.7g

『ながすフッキング教室』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 5月18日(金) 午前9時30分～午後1時
 - 場 所 すこやか館 調理室
 - 内 容 全国の郷土料理を味わおう～春レシピ～
 - 献 立 当日までのお楽しみ!
 - 持ってくる物 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 5月11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)

材料(2人分)

- 新じゃがいも…………… 1個
- 青じそ…………… 2枚
- 塩…………… 小さじ1/6
- 薄口醤油…………… 小さじ1/3
- 酢…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1

作り方

- ① ジャがいもはごく細い千切りにし、10分ほど水にさらし、ざるにあげる。青じそは千切りにしておく。
- ② ジャがいもに熱湯をさっと回しかけ、冷水で洗ってぬめりを取る。粗熱が取れたら水気をしっかり切る。
- ③ ボウルに②のじゃがいもと青じそ、Aを加えてよく和える。

※じゃがいもはビタミンCが多く含まれており、抗酸化作用があります。

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
はあと♥ カフェ	5月10日(金) 午後2時～4時	デイサービス心の花 (金魚草)	100円 (お茶代)	デイサービス心の花 ☎ 78-0063
にじいろ カフェ	5月17日(金) 午後1時～3時	げんきの館	200円 (飲み物、お茶代として)	げんきの館 ☎ 57-8336

▽日時 5月19日(土) 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 迎統美陽子
☎ (78) 5713

保健・子育て情報

任意予防接種の費用助成を行います

- ▽接種対象期間 平成31年3月31日(金)まで
- ▽予防接種の種類
 - ロタウイルス
 - 対象者 ロタリックス(1価) 生後6週から24週まで
 - ロタテック(5価) 生後6週から32週まで
 - 助成費用 1回の接種につき5,000円 (1人最大3回)
 - 申請期限 平成31年3月31日(金)
 - おたふくかぜ
 - 対象者 1歳から就学前までで、初めておたふくかぜの予防接種を受けた人
 - 助成費用 3,000円 (1人1回限り)
 - 申請期限 平成31年3月31日(金)
 - 風しん
 - 対象者 妊娠を希望している女性、または妊婦の夫(昭和39年4月2日から平成2年4月1日に生まれた人)
 - 助成費用 3,000円 (1人1回限り)
 - 申請期限 予防接種をした日から6カ月以内
 - 高齢者肺炎球菌
 - 対象者 65歳以上で、定期接種の対象にならない人。
 - 助成費用 上限3,000円 (1人1回限り)
 - 申請期限 平成31年3月31日(金)

まだ間に合います 集団健診(特定健診・がん検診)

- 生活習慣病の発症と重症化を防ぐためにも、健診を受診することは大切です。まだ申し込みが済んでいない人は国保医療係またはすこやか館へお申し込みください。
- ▽健診期間 6月6日(水)～15日(金)の10日間の午前中
 - ▽場所 町中央公民館
 - 次の人は無料でがん検診が受診できます
 - ▽子宮頸がん検診
 - 21歳の女性(平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ)
 - 乳がん検診
 - 41歳の女性(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ)
 - 41歳の男女(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ)
- ☎・☎ 国保医療係 ☎ (78) 3139
すこやか館 ☎ (65) 7515・(78) 7171

こんにちは。母子保健推進員です!

母子保健推進員は、子育てに関する協力者として、お母さんやお子さんを中心とした健康や子育てを支援する活動を行っています。身近な相談相手として、母子保健サービスに関する情報提供をおこなうなど、地域と行政のパイプ役を担っています。

【主な活動内容】

- 家庭訪問活動(妊婦さんと生後3カ月頃のお子さんを対象に家庭訪問を行っています)
- 各種乳幼児健診、子育てサークルへの協力

母子保健推進員	担当地区
村山 志津子(永方)	平原、清源寺、上沖洲
吉田 随子(折地)	腹赤、腹赤新町、折地、赤崎、高田、鷺巣、古城
坪田 恵美子(下東)	向野北
齋藤 文子(赤田)	向野、宮崎、赤田、葛輪、塩屋、永方、立野
魚島 恵美(新町)	新町、西新町、宮ノ町、松原、新山、宝町、磯町、上町、中町、下本、今町、西荒神、東荒神、
西田 美智子(下東)	建浜、駅通、梅田、出町、下東、大明神

子育てに関する悩みや楽しみなど、みなさんのお話の聞き役としてお気軽にお声かけください。

☎ すこやか館 ☎ (65) 7515 (78) 7171

後期高齢者医療被保険者の皆さんへお知らせ

●平成30・31年度の保険料率が決定しました 据え置き

熊本県後期高齢者医療広域連合では2年毎の保険料率の見直しにより、次のとおり決定しました。

保険料額 (年額) <small>※上限額が62万円(前年度は57万円)へ変更となります。</small>	=	均等割額 (被保険者1人当たり) 47,900円	+	所得割額 $\left[\frac{\text{総所得金額等} - \text{基礎控除}}{\text{所得割率}} \right]$ 33万円 (基礎控除) × 9.26%
---	---	--	---	---

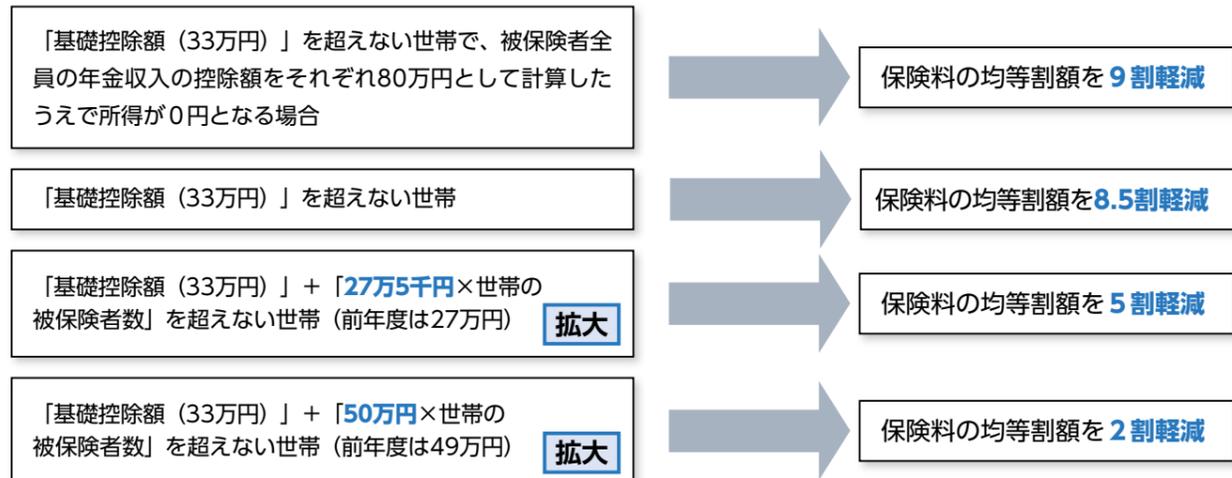
●平成30年度は保険料の軽減内容が見直されます

所得が低い人や被用者保険加入者(協会けんぽ、健保組合、共済組合など)に扶養されていた人の保険料は、継続して軽減されますが、一部軽減割合などが見直されます。

所得が低い人の軽減

◆保険料の均等割額の軽減 <<5割・2割軽減対象者の拡大>>

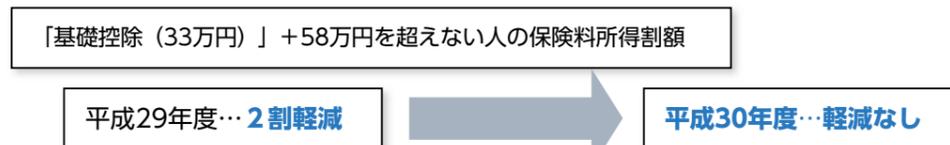
世帯(被保険者と世帯主)の総所得金額などの合計額が



*均等割の軽減判定についての総所得金額などは、専従者控除や譲渡所得特別控除の適用前になります。また、年金所得については15万円を控除した額で判定します。

◆保険料の所得割額(所得に応じて負担する保険料)の軽減<<2割軽減→軽減なしへ見直し>>

被保険者の総所得金額などが



被用者保険加入者に扶養されていた人の軽減 <<7割軽減→5割軽減へ見直し>>



対象となる人…後期高齢者医療被保険者の資格を得た日の前日まで、被用者保険加入者に扶養されていた人

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139



長洲しおかぜこども園



ひまわり幼稚園

新しい子育て施設として、町内初の「認定こども園」が開園しました。長洲幼稚園と長洲保育所が「長洲しおかぜこども園(幼保連携型)」として新たに開園し、長洲ひまわり幼稚園が「認定こども園 ひまわり幼稚園(幼稚園型)」として新たなスタートを切りました。

未来の宝を育むために
長洲町に2つの認定こども園が誕生

長洲町の認定こども園・保育所(園)

施設名	施設長名	定員(人)	住所	電話番号
認定こども園				
認定こども園 ひまわり幼稚園	菅原雅子	1号認定:90人 2・3号認定:30人	長洲町宮野1289番地1	78-4712
長洲しおかぜこども園	吉村シズ代	1号認定:80人 2・3号認定:120人	長洲町長洲607番地	78-4680
保育所(園)				
六栄保育所	林田久代	2・3号認定:90人	長洲町宮野1717番地1	78-0954
長洲こどもの海保育園	村上太一	2・3号認定:165人	長洲町腹赤70番地	78-0406

認定こども園とは、幼稚園と保育所の機能や特徴を併せ持ち、教育・保育を一体的に行う施設です。

Let's Speak English!

町内の認定こども園、保育所(園)すべてで英語教育の環境が整っています

長洲町では、就学前の英語教育の導入など、幼児教育・保育の質の向上に努めており、これからも引き続き未来を担う子どもたちへの支援を図っていきます。4月から就任した新しい英語教師を紹介します。

【認定こども園・保育所(園)担当】



みんなと早く仲良くなりたいです。日本の文化についても教えてください。

イザベラ・ドルハンティさん
アメリカ出身
〈趣味〉ダンス、ランニング

【小学校1～4年生担当】



一緒に楽しい時間を過ごしましょう!みんなに会えるのを楽しみにしています!

ジョアナ・グーチさん
アメリカ出身
〈趣味〉音楽鑑賞、カラオケ

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



<p>中川 ひまり 陽葵ちゃん</p> <p>平成29年5月8日(古城) パパ 寿一さん ママ 夏緒里さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう☆ 毎日元気いっぱい陽菜、 これからも元気で楽しく 育ってください★</p>	<p>松下 ゆきと 幸斗くん</p> <p>平成29年5月16日(建浜) パパ 大輝さん ママ 佳奈美さん ♡パパとママから 誕生日おめでとう 幸斗の笑顔に家族みんな いつも元気をもらってます!! これからお姉ちゃんと 仲良く元気に成長してね☆</p>	<p>前田 心太郎くん</p> <p>平成29年5月21日(向野北) パパ 健太郎さん ママ 紫穂さん ♡パパとママから 心ちゃん♡ 生まれてきてくれて、 みんなを幸せにしてくれて ありがとう♡ これからも大きくなれっ(^) だいすきだよ♡♡</p>	<p>松岡 まなと 愛翔くん</p> <p>平成29年5月24日(建浜) パパ 篤さん ママ 有美さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日おめでとう☆ いつも、みんな愛翔の笑顔に 癒されてるよ♡ 3人のお兄ちゃんたちと 仲良く、 たくましく育ってね☆</p>	<p>福田 美桜樹ちゃん</p> <p>平成29年5月27日(大明神) パパ 鋭二さん ママ 美紀さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日おめでとう! お姉ちゃんたちに負けない くらい元気に育っている みさきちゃん♡ これからもたくさん 思い出つくらうね!</p>
--	--	---	--	---

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!

3月8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。



福田 瑞季くん (向野)	森 駿斗くん (向野)	松永 光太郎くん (大明神)	河野 伶香ちゃん (清源寺)
山崎 菜奈ちゃん (向野北)	竹村 燈真くん (平原)	竹村 豊くん (平原)	志水 葵叶くん (腹赤)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
2.28	堀部 杏太	男	悟史	東荒神
3.5	田上 恵大	男	大	新町
3.12	八尋 凛佳	女	和久	鷺巣
	八尋 楓佳	女		
3.15	鍛本 桜乙叶	女	磨	新山
3.16	末藤 結達	女	夕里奈	向野
3.19	大平 竜生	男	春香	向野
3.22	浦部 豪	男	昇平	向野北

(平成30年3月31日受付分まで)

5月・6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・読み聞かせ等)

■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 5月9日⑧、23日⑧
午後1時~

■場所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子

イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

5月にこにこサロン「こどもの日」 ⑧事前申し込みが必要です

■日時 5月17日⑧ 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 5月10日⑧

1歳の誕生日

■日時 5月18日⑨ 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。

親子ヨガ ⑧事前申し込みが必要です

■日時 5月24日⑧ 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 20組

※定員になり次第締め切ります。

■持参品 水分補給用の飲料

■申込期限 5月17日⑧

6月にこにこサロン「パステルアート」 ⑧事前申し込みが必要です

■日時 6月7日⑧ 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 12組

■申込期間 5月17日⑧~31日⑧

☆遊びに来ませんか!? ☆

子育て支援センターでは、毎月、季節に合わせた「ベビーアート」、子どもの身長・体重の測定がいつでもできます。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 5月2日⑧、17日⑧
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 妊娠証明書(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3月生)

■日時 5月23日⑧ 午前10時~11時30分

★5月の乳幼児健診

8日⑧ 7カ月児健診(対象 平成29年9月生まれ)
10日⑧ 3歳児健診(対象 平成26年10~11月生まれ)
25日⑧ 3カ月児健診(対象 平成30年1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。
5月8日⑧・25日⑧ 10時~11時30分

申・問 すこやか館(☎65-7515・☎78-7171)

子育てを楽しむためのペアレント・プログラム講座 参加者募集

子育てにお悩みはありませんか?ほめるコツを学んでみませんか?

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』『子育て仲間をみつける』ことを目的に行う全6回のプログラムです。

【プログラム内容と日程】

	日程	内容
第1回	5月19日④	現状把握票をかいてみよう
第2回	6月9日④	行動で書いてみよう
第3回	6月23日④	同じカテゴリーをみつけよう
第4回	8月4日④	ざりざりサーフをみつけよう
第5回	9月1日④	ざりざりサーフをきわめよう
第6回	9月15日④	ペアプロで見つけたことを確認する

■時間 午前10時~11時30分

■場所 ふれあいセンター2階

■対象 幼児~小学校低学年の子をもつ保護者や子育て支援者(保健師、保育士、教諭など)

■参加費 無料

■定員 定員10~15人程度

■申込期間 5月15日④まで

■持参品 筆記用具

■講師 九州看護福祉大学 社会福祉学科専任講師

水間宗幸氏

※託児を予定しています。必要な人は、申し込み時にご連絡ください。

申・問 はぐくみ館(☎78-4189)