

	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はあと♥カフェ	7月12日㊤ 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	7月19日㊤ 午後1時30分～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

民生委員・児童委員を紹介します
磯町区の委員が決まりました。お気軽にご相談ください。



森本 睦江さん

▽任期 平成31年11月30日まで
☎ 福祉保健介護課 福祉係 (78) 3135

風しん抗体検査が無料で受けられます
妊娠初期の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんが障がいをもって生まれる「先天性風しん症候群」になる可能性があります。風しんに対する免疫(抗体)を持っているかどうかの検査を無料で受けることができます。
▽対象者
①妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者。
②風しんの抗体価が低い(HI抗体検査で16倍以下)妊婦の配偶者などの同居者。
※ただし、これまでに風しん抗体検査を受けたことがある人、風しんにかかったことがある人、風しんの予防接種歴がある人を除きます。

平成30年度からの介護保険料は据え置きとなりました

介護保険料は3カ年ごとに介護保険事業計画を策定し見直しを行っています。算定の方法は、将来3カ年(平成30年度から平成32年度まで)の介護サービス給付見込み額の総額から、65歳以上の被保険者の保険料でまかなうべき額を計算して基準となる保険料を算定しています。

これまで、基準となる保険料は、高齢化の進展とともに増加し続けてきましたが、第7期(平成30年度～平成32年度)の保険料については、初めて据え置きの5,800円とすることができました。

町では、これまでに介護予防拠点施設整備事業や介護予防活動(健康体操や脳トレ)を行い、要介護度の重度化の軽減に取り組んできました。活動に参加する皆さんのご協力もあったことが据え置きとなった理由のひとつです。

今後も介護予防活動事業や健康寿命増進事業などの取り組みを、より一層推進していきますので、皆さんの活動への参加とご協力をお願いします。

所得段階			保険料率	年額(月額)
第1段階	住民税非課税世帯	生活保護被保護者、老齢福祉年金受給者 本人の前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下	基準額×0.45	31,320円(2,610円)
第2段階		本人の前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円超120万円以下	基準額×0.75	52,200円(4,350円)
第3段階		本人の前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が120万円超	基準額×0.75	52,200円(4,350円)
第4段階	住民税課税世帯	本人が市町村民税非課税(世帯に課税者がいる)かつ本人の前年の合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下	基準額×0.90	62,640円(5,220円)
第5段階《基準額》		本人が市町村民税非課税(世帯に課税者がいる)かつ本人の前年の合計所得と課税年金収入の合計が80万円超	基準額	69,600円(5,800円)
第6段階		市町村民税課税かつ合計所得金額120万円未満	基準額×1.20	83,520円(6,960円)
第7段階		市町村民税課税かつ合計所得金額120万円以上200万円未満	基準額×1.30	90,480円(7,540円)
第8段階		市町村民税課税かつ合計所得金額200万円以上300万円未満	基準額×1.50	104,400円(8,700円)
第9段階		市町村民税課税かつ合計所得金額300万円以上	基準額×1.70	118,320円(9,860円)

☎ 福祉保健介護課 介護保険係 ☎78-3144

▽実施期間 平成31年3月31日㊤まで
※検査を受ける前に、事前の申し込みが必要です。
※実施医療機関や詳しい申請方法については、熊本県または町ホームページで確認できます。
☎ 有明保健所 (72) 2184
☎ すこやか館 (65) 7515
(78) 7171

国民健康保険被保険者証(70歳)と後期高齢者医療被保険者証(75歳以上)を郵送します
新しい被保険者証を7月中に簡易書留で郵送しますので、8月1日からは新しい被保険者証をお使いください。
☎ 福祉保健介護課 国保医療係 (78) 3139

毎年1回は歯科口腔健診を受けましょう
▽実施期間 8月1日㊤～平成31年1月31日㊤
▽受診対象者 町内在住の後期高齢者医療被保険者
▽自己負担額 400円
▽検査項目 問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔内の異常、飲みこむ機能の評価など
▽申込・受診方法 保険証と受診券が届いたら、指定の健診機関にお問い合わせください。

▽健診機関 町内および玉名郡市の指定医療機関
※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

『限度額適用・標準負担額減額認定証』の有効期限は7月31日までです
入院などで医療費が高額になった場合、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。
▽国民健康保険加入の人 引き続き必要な人は、8月以降に申請して認定証の交付を受けてください。
▽必要なもの 印かん、被保険者証、現在お持ちの限度額適用・標準負担額減額認定証、マイナンバーカードまたは通知書
▽後期高齢者医療保険加入の人 すでに認定証をお持ち人には郵送します。認定証が必要で、現在お持ちでない人は、申請して交付を受けてください。
▽必要なもの 印かん、後期高齢者医療被保険者証、マイナンバーカードまたは通知書
☎ 福祉保健介護課 国保医療係 (78) 3139

暑い季節がやってきました 熱中症に注意しましょう！

これからますます暑くなると熱中症になる恐れがでてきます。
乳幼児や成人は屋外で、65歳以上の高齢者は屋内（その半数以上が自宅）で熱中症にかかりやすいといわれています。
そこで、熱中症チェック表と、熱中症が疑われる人を見かけた時の対応についてご紹介します。

熱中症 チェック表

該当する項目があれば、要注意です！

- ☐意識がはっきりしない
- ☐体のだるさ、力が入りにくい
- ☐普段より考えがまとまらない
- ☐頭痛
- ☐吐き気、吐く（もどす）
- ☐めまい
- ☐立ちくらみ
- ☐生あくび
- ☐大量の汗
- ☐筋肉痛
- ☐こむら返り
- ☐おしっこの回数や量が減った

熱中症が疑われる人を見かけたら

1、涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難しましょう

2、体を冷やす

衣服を緩め、体を冷やしましょう。

※特に、首の回り、脇の下、足の付け根などを冷やすと効果的です。

3、水分補給

水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）、スポーツドリンクなどを飲むようにしましょう。

自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

☎ 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 にんじんの減塩きんぴら



1人分の栄養価
エネルギー 67kcal
食塩 0.6g

『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 7月20日⑤
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
～夏レシピ～』

- 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 7月13日⑤
- 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）

にんじん…………… 150g
しょうが…………… 3g
サラダ油…………… 小さじ1
薄口醤油…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
すり白ごま…………… 小さじ1
一味唐辛子…………… 少々

作り方

- ① にんじんは皮をむき、3cm長さの太めの千切りに、しょうがも千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を強めの中火で炒める。にんじんに火が通ったら、薄口醤油とみりんを加え、強火で汁気を飛ばすように炒める。
- ③ 汁気がほとんどなくなったら、ごまと一味唐辛子を加えて火を止める。

※ごまや一味唐辛子などの風味で調味料が少なくても美味しくいただけます。

血液検査で胃がんになりやすいかがわかる！

胃がんリスク検査を受けてみませんか？

胃がんリスク検査は、血液検査でピロリ菌の感染の有無と萎縮性胃炎の進行度を調べ、胃がんになりやすいかどうか（胃がんリスク）を調べるものです。胃がんそのものを調べる検査ではありません。

定期的な胃がんの検査を受けていない人は、まず胃がんリスク検査を受診し、自分の胃の状態を知ることから始めてみませんか？

【胃がんリスク検査に係る費用の一部を助成しています】

- 対 象 者 長洲町に住所を有する30歳以上の人
※過去にピロリ菌を除菌したことがある人や、現在食道や胃の治療中の人などは対象外となる場合があります。
- 実施期間 平成31年3月30日④まで
- 検査機関 町内医療機関
- 検査内容 血液検査（ペプシノゲン検査、ピロリ菌抗体検査）
※食事の影響は受けませんので、事前の絶食などは不要です。
- 費 用 医療機関で検査時に1,000円をお支払いください。
※町が4,000円を負担します。
- 申し込み 印かんを持参のうえ、すこやか館で申請書をご記入ください。

知っておこう、がんのこと。

■がんのなかで、胃がんは1番かかりやすい病気

胃がんは、すべてのがんの中で罹患数（がんと診断された人の数）1位、死亡数（がんで亡くなった人の数）が3位で、がんの中ではかかりやすい病気です。しかし、胃がんリスク検査でなりやすさを調べることで、早期発見につながり、治癒の見込みを高めることができるなど、胃がん予防に大変有効です。

【がんによる罹患数と死亡数】

	罹 患 数			死 亡 数		
	総数	男性	女性	総数	男性	女性
第1位	胃がん	胃がん	乳がん	肺がん	肺がん	大腸がん
第2位	大腸がん	肺がん	大腸がん	大腸がん	胃がん	肺がん
第3位	肺がん	大腸がん	胃がん	胃がん	大腸がん	すい臓がん

(出典 罹患数：2013年 地域がん登録全国推計によるがん罹患データ)

(出典 死亡数：厚生労働省平成28年人口動態統計（確定数）の概況)

■早期発見のために年に1度は検診を受けましょう

胃がんを早期発見するためには、定期的に検診を受けることが不可欠ですが、胃がんリスクを知ることでもリスクに合った効果的な検診を受けることができます。自覚症状がなくても、年に1度は検診を受けましょう。

☎・☎ すこやか館 ☎ 78-7171 65-7515

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



川口 紗世ちゃん

平成29年7月2日（新町）
パパ 和也さん
ママ 真緒さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう！
これから元氣いっぱい
笑顔いっぱいの紗世でいてね！



大塚 羽夏ちゃん

平成29年7月7日（建浜）
パパ 宏将さん
ママ 瑞希さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう！
いつも元氣いっぱい笑顔いっぱい
の羽夏♡
羽夏が生まれて毎日が幸せです。
大好きだよ♡



柴尾 玲花ちゃん

平成29年7月22日（向野）
パパ 裕輔さん
ママ 瑞璃さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう
いつも玲花の笑顔に
癒されてるよ♡
生まれてきてくれてありがとう♡
これから元氣に
すくすく育てね☆



大田黒 彩ちゃん

平成29年7月30日（古城）
パパ 裕介さん
ママ 香織さん
♡パパとママから
彩ちゃん、1歳のお誕生日
おめでとう！無事に産まれて来て
くれてありがとう♡
これからも兄妹仲良く、すくすく
大きくなりますように。

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！

5月10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。



前村 芽依ちゃん
(東荒神)



戸上 莉愛ちゃん
(古城)



木原 優衣ちゃん
(古城)



中道 蘭ちゃん
(出町)



平本 隼輝くん
(建浜)



塚本 蒼介くん
(下東)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
5. 1	東 佑俐	男	法昭	向野
5. 6	平野 涼	男	俊郎	腹赤
	平野 花鈴	女		
5.12	樋口 颯斗	男	浩二	古城
5.12	中島 陽希	男	直哉	梅田
5.14	高尾 美月	女	直幸	向野北
5.18	淵上ユイト	男	大祐	腹赤
5.29	谷 紘太郎	男	亮輔	向野北

(平成30年5月31日受付分まで)

7月・8月の行事

子育て情報

子育て支援センター❀にここ❀

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 7月4日☎、7月18日☎
午後1時～
■場 所 子育て支援センター
※8月は1日☎、22日☎です。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

7月にここサロン「たなばた」◎事前申し込みが必要です

■日 時 7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 7月4日☎

1歳の誕生日会

■日 時 7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、事前に案内文を送付します。

ベビーマッサージ ◎事前申し込みが必要です

■日 時 7月26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 20組
■申込期間 7月5日☎～19日☎
■持参品 バスタオル1枚
※定員になり次第締め切ります。

8月にここサロン「水あそび」◎事前申し込みが必要です

■日 時 8月2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 7月12日☎～26日☎
■持参品 水着・水あそび用のオムツ

☆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 7月5日☎・19日☎、8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5月生)

■日 時 7月25日☎ 午前10時～11時30分

★7月の乳幼児健診

10日☎ 7カ月児健診(対象 平成29年11月生まれ)
12日☎ 3歳児健診(対象 平成26年12～平成27年1月11日生まれ)
27日☎ 3カ月児健診(対象 平成30年3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。
7月10☎・27日☎ 午前10時～11時30分

申・問 すこやか館(☎65-7515・☎78-7171)

マタニティ教室のご案内

出産を控えている妊婦さんに、妊娠中を楽しく、元氣
に過ごしていただくためのマタニティピクスや助産師の
お話・相談コーナーを設けます。
お気軽に参加してみませんか。

日 程 8月18日☎
時 間 午前10時～11時30分
場 所 町中央公民館
対 象 者 町内に住む妊娠20週以降の妊婦さん
申込期限 8月10日☎
申 込 先 はぐくみ館
☎78-4189(ふれあいセンター内)

※事前申し込みが必要です。
※当日は動きやすい服装でお越しください。
※水分補給のため、飲み物をご持参ください。

