

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

▽日時 11月17日(土)午後1時30分～3時30分
 △場所 玉東町福祉センター
 ▽参加費 無料
 ◇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
はあと♥カフェ	11月8日(土) 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 心の花 ☎78-0063
「にじいろ」カフェ	11月15日(土) 午前1時30分～午後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

ほんとは怖い歯周病の話

「歯周病が全身疾患の原因!?」
 このコラムは、歯医者先生の健康のことや、ちょっとした体のことを教えてくれるページです。



皆さんは歯周病と聞くとどんな病気だと思えますか?
 「歯茎が腫れる病気?」、「ほっとくと歯が抜ける?」などあるでしょう。どれも正解ですが歯周病は歯と歯茎の病気のみならず、全身疾患の発症に深くかかわっているのです。
 歯周病は感染症です。大まかにいうと、歯周病菌という菌によって惹き起こされます。歯周病菌によって歯茎が感染し、それにより炎症が起こるので、この歯周病菌は歯と歯茎の隙間、溝(歯周ポケット)にこびりついた歯垢、歯石の中にいます。歯周病菌はこの歯周ポケットから簡単に血液中に入り込むことで、次のような病気が惹き起こされます。
【誤嚥性肺炎】
 歯周病菌を肺に誤嚥することにより起こります。
【糖尿病】
 歯周病菌の毒素がインスリンの働きを抑え、糖尿病を悪化させます。糖尿病に罹患している人は歯周病を発症している人が多く、また歯周病に罹患し

12月1日は「世界エイズデー」
 無料・匿名でHIV検査が受けられます

県内各保健所では、「世界エイズデー」前後にHIV検査を拡充して実施します。
 エイズは、HIVというウイルスに感染して起こる病気です。HIVに感染すると、免疫力が低下し、様々な感染症や悪性の腫瘍などが現れます。
 感染から発病まで、数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防したり、遅らせたりすることができます。また、大切な人へ感染を広げないためにも、一度は検査を受けましょう。
 検査は、採血だけです。短時間で終了します。また、検査は性感染症(クラミジア、梅毒など)や、C型肝炎、B型肝炎ウイルス検査も同時に行えます。
 検査を希望される人は、有明保健所までご連絡ください。
 ◎有明保健所 ☎(72)2184

マタニティ教室

出産をひかえている妊婦さんに、妊娠中を楽しく、元気に過ごしていただくためのマタニティヨガや助産師さんのお話・相談コーナーを設けます。
 気軽に参加してみませんか?
 △日時 11月17日(土)
 △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20週以降の妊婦さん

11月は児童虐待防止推進月間です。

平成30年度標語
「未来へと命を繋ぐ 189 (いちはやく)」
児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。
虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。
 あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。



お住まいの地域の児童相談所へつながります。
 連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
 ☎はぐくみ館 78-4189



▽申込期限 11月9日(金)
 ※事前予約が必要です
 ※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持参してください
 ◎・☎ はぐくみ館 (ふれあいセンター内) ☎(78)4189

簡単クッキング

長洲町食生活改善推進員協議会
 まいたけとこんにゃくのオイスター炒め



1人分の栄養価
 エネルギー 23kcal
 食塩 0.4g

『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 11月16日(土) 午前9時30分～午後1時
 ■場所 すこやか館 調理室
 ■内容 『魚のさばき実践講座』(天草の熊本県海水養殖漁業協同組合から講師が来られます)
 ■献立 プリヤタイをはじめからさばきます。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 800円
 ■締切日 11月9日(土)
 ■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 (☎78-7171)

材料 (2人分)	作り方
まいたけ…………… 100g	① こんにゃくは一口大にちぎり、熱湯でさっと茹でる。まいたけはほぐす。
こんにゃく…………… 100g	② フライパンに油を熱し、こんにゃくを炒める。まいたけを加えてさらに炒め、Aを入れて混ぜ合わせる。
A { オイスターソース… 小さじ1/2	
濃口醤油…………… 小さじ1/2	
サラダ油…………… 小さじ1/2	

※まいたけはビタミンB群が豊富で、秋が旬の食材です。鮮度とともに食感も失われるので、早めに使い切りましょう。

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



濱口 すず 珠々ちゃん

平成29年11月14日(宝町)
パパ 隆二さん
ママ 仁美さん
♡パパとママから
☆すずへ☆1歳お誕生日
おめでとう。少しずつ大き
くなってね。みんなすずの笑顔に
メロメロです!大好きだよ♡



西辻 きいちゃん

平成29年11月15日(腹赤)
パパ 秀樹さん
ママ かほるさん
♡パパとママから
きいちゃん、1歳の誕生日
おめでとう
みんな、きいの事が大好きよ♡
たくさんのお愛に囲まれて、心優しく
健やかに育ってね!



本田 りん 凜ちゃん

平成29年11月27日(腹赤)
パパ 大輝さん
ママ 友子さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう♡
これからもいっぱいご飯食べて、
すくすく育ってね。



江寄 ひろと 大敏くん

平成29年11月28日(新山)
パパ 友幸さん
ママ 光佐さん
♡パパとママから
すくすく育ってくれてありがとう。

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。



藤川 優剛くん
(建浜)



右田 翼くん
(古城)



濱津 完太くん
(清源寺)



上原 志琉くん
(清源寺)



甲斐ほのかちゃん
(大明神)



後藤 未来ちゃん
(宮崎)



久島 心ちゃん
(腹赤)



西村 詩葉ちゃん
(折地)



櫻木凜愛ちゃん
(向野)



馬場 花歩ちゃん
(清源寺)



平山 悠陽くん
(建浜)



福田 咲歩ちゃん
(塩屋)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
8.27	園村 夏禾	女	圭一	平原
9.1	福島 進平	男	健作	建浜
9.7	田上 和奈	女	達秋	下東
9.15	平山 愛華	女	浩樹	腹赤
9.17	岡 希坪	男	勇貴	向野北
9.18	田中 希空	女	進一	大明神
9.22	山下 恵彩	女	弘通	出町

(平成30年9月30日受付分まで)

11月・12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 11月7日(※)、21日(※)
午後1時~

■場所 子育て支援センター

■対象者 未就学児親子

※12月は5日(※)、19日(※)です。

イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

おゆずり会

■日時 11月15日(※) 午前10時~

■場所 子育て支援センター

■対象者 未就学児親子、地域の人

■品目 子ども用品、子ども服、小物、おもちゃなど

※子ども服は130cmまであります。

(男の子・女の子両方あります)

1歳の誕生日会

■日時 11月16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。

親子ヨガ ◎事前申し込みが必要です

■日時 11月22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 12組

■申込締切 11月15日(※)

※定員になり次第締め切ります。

12月にこにこサロン「クリスマス」◎事前申し込みが必要です

■日時 12月6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 11月12日(※)~22日(※)

ベビーアート ◎事前申し込みが必要です

■日時 12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 20組

■申込期間 11月23日(※)~12月7日(※)

※定員になり次第締め切ります。

☆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。

☎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 11月1日(※)・15日(※)、12月5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9月生)

■日時 11月28日(※) 午前10時~11時30分

★11月の乳幼児健診

- 8日(※) 3歳児健診(対象 平成27年4月~5月生まれ)
- 13日(※) 7カ月児健診(対象 平成30年3月生まれ)
- 16日(※) 3カ月児健診(対象 平成30年7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。
11月13日(※) 午前10時~11時30分

☎☎すこやか館(☎78-7171)

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう!

