保健・子育て情報

認知症の人と家族の会「つどい」開催

▽日時　4月20日㈯　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
問　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―

認知症に関する人や地域住民、専門職などが、交流・情報交換を行う場です。
どなたでも参加できますので気軽にご参加ください。

カフェ名	日　時	場　所	参加費	問い合わせ先
はーと♥カフェ	4月11日㈭ 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
オレンジカフェ「みらい」	4月21日㈰ 午前10時～午後1時	せいわ ながすの里	無料	せいわ ながすの里 ☎78-8022
「はな・カフェ」	4月21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

風しん対策が強化されます！

風しんが流行したことを受けて、次のとおり対策が強化されます。予防対策としての予防接種および抗体検査へのご協力をお願いします。

現　在　先天性風しん症候群を予防するために、次の対象者に対する予防接種費用の一部助成および抗体検査を無料で実施しています。
対象者：妊娠を希望する女性とその配偶者などの同居者。
風しんの抗体価が低い（HI 抗体価で 16 倍以下）妊婦の配偶者などの同居者。
※ただし、風しん罹患歴もしくは予防接種歴がある人または妊娠中もしくは現在妊娠している可能性がある女性は除く。

これから

これまでの対策に加えて、下記の対象者に対する対策を強化します。※対象者は、無料で受けることができます。

対象者：昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日生まれの人

○予防接種制度上、国が実施する予防接種を受ける機会がなかった人へ予防接種法に基づく定期接種としての予防接種とその必要性を判断するため抗体検査を実施します。

※本年度は、昭和 47 年 4 月 2 日から昭和 54 年 4 月 1 日生まれの人にクーポン券を発行します。(4 月発送予定)
昭和 37 年 4 月 2 日から昭和 47 年 4 月 1 日生まれの人で予防接種や抗体検査を希望する人は、すこやか館に申請するとクーポン券を発行します。

詳しくは、町ホームページまたは送付する通知をご確認ください。　問 すこやか館 (78-7171)

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング

焼きアスパラガスのポン酢がけ

1人分の栄養価　エネルギー：20kcal　塩分：0.5ｇ

材料（2人分）
グリーンアスパラガス… 4本
生しいたけ…… 2枚
ポン酢しょうゆ…… 大さじ1
かつお節…… 適量

作り方
① アスパラガスは根元を折り、下の方約4㎝の皮を薄くむく。しいたけは石づきを切る。
② 焼く網またはグリルを中火で熱し、①を乗せて少ししんなりするまで焼く。
③ アスパラガスは4㎝長さに、しいたけは食べやすい大きさに切り、ポン酢しょうゆで和える。
④ 器に盛り、お好みでかつお節をかける。
※グリルで焼くことで、香ばしさがプラスされ、薄味でも美味しくいただけます。

『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19日㈮ 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）
申・問 すこやか館（☎78-7171）

4月・5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

1歳の誕生会

■日　時　4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。

はいはい・よちよち・かけっこ大会

■日　時　4月24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
※町内在住の未就学児が対象です。
■申込期限　4月15日㈪まで
※当日は、10分前までに受け付けを済ませてください。

▲昨年のはいはい・よちよち・かけっこ大会のようす

ベビーマッサージ　◎事前申込が必要です

■日　時　4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
■持参品　バスタオル1枚
■申込期間　4月5日㈮～4月19日㈮
※定員になり次第締め切ります。

親子ヨガ　◎事前申込が必要です

■日　時　5月8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
※定員になり次第締め切ります。
■申込期間　4月17日㈬～5月1日㈬

5月にこにこサロン「幼児安全法」◎事前申込が必要です

■日　時　5月9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18日㈭～5月2日㈭
※消防車と救急車がやってくるよ。

☆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　4月4日㈭、18日㈭、5月16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（2019年2月生）

■日　時　4月24日㈬　午前10時～11時30分

★4月の乳幼児健診

10日㈬　7カ月児健診　（対象：平成30年8月生まれ）
11日㈭　1歳6カ月児健診
（対象：平成29年8月～9月生まれ）
26日㈮　3カ月児健診　（対象：平成30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10日㈬、26日㈮　午前10時～11時30分

申・問 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！