

保健センター すこやか館のスタッフを紹介します

赤ちゃんから高齢者まですべての町民が、健康で生きがいのある生活続けることができるように、サービスを提供する施設が保健センターすこやか館です。
皆さんが抱えるさまざまな心配ごとやお悩みに幅広く対応します。一人で悩まずにお気軽に相談ください。

★保健師★

担当	 ししかわ ゆうり 下河 裕莉 子育てや健康づくりなどのさまざまな疑問・質問にもお答えします。健診結果をお持ちください。個別相談もお受けします。	 うえの よしこ 上野 誉志子 子どもの発達や健康、健診結果や治療についてご相談ください。	 くろだ かなこ 黒田 香菜子 皆さんの健康と笑顔づくりのお手伝いをします。地域に出向いての個別健康相談もお受けします。	 よしかわ みきこ 吉川 幹子 健診会場でお待ちしています。地域での講話も気軽に問い合わせください。
地区	赤崎、高田、鷲巣、立野、向野、宮崎、赤田、葛輪、永方、塩屋、古城	建浜、駅通、梅田、出町、新町、西新町、宮ノ町、松原、新山	向野北、宝町、磯町、上町、中町、下本、今町、下東、西荒神、東荒神、大明神	平原、清源寺、上沖洲、腹赤、腹赤新町、折地

★管理栄養士★

★歯科衛生士★

	 かきま しょうこ 柿沼 尚子 長洲の栄養管理はお任せください！健診や料理教室でお会いしましょう。	 ひろおか なな 廣岡 奈菜 歯と口の健康はお任せください！素敵な笑顔は健口から！	
---	---	--	---

長洲町食生活改善推進員協議会 簡単クッキング 黒豆梅ごはん



1人分の栄養価 エネルギー：340kcal 塩分：0.8g

材料（4人分）	作り方
米…………… 2合 黒豆（乾）…………… 60g 梅干し…………… 1個 だし昆布…………… 5cm ちりめんじゃこ…………… 20g 酒…………… 小さじ2 酢…………… 小さじ1	① 黒豆は7～8時間水につけて戻しておく。（戻し汁も使う） ② 梅干しは種を除き刻んでおく。米は洗ってザルにあげておく。 ③ 戻し汁と酒、酢を入れて水加減し、昆布、梅干し、ちりめんじゃこを加えて炊く。（種も一緒に） ④ 炊き上がったら種と昆布を取り出し、昆布は刻んで混ぜ込む。 ※黒豆の色に梅干しが反応してできる、鮮やかな色のごはんに感動！

『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 6月21日⑤ 午前9時30分～午後1時 ■場 所 すこやか館 調理室 ■内 容 講 話：あなたは大丈夫？熱中症予防 調理実習：梅雨の時期にピッタリ！さっぱりレシピ ■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 6月14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（☎78-7171）
--	---

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

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	6月13日⑤ 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」	6月19日⑤ 午後2時～ 午後3時30分	せいわ ながすの里	200円	せいわ ながすの里 ☎78-8022
「はな・ カフェ」	6月30日⑤ 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

▽日時 6月15日⑤ 午後1時30分～3時30分
▽場所 町中央公民館
▽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 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―

子どもの歯をむし歯から 守ろう！

むし歯予防のためのフッ化物塗布を町内保育所・幼稚園で年3回行っています。町内では、未就園児の受付も行っていますので、この機会にぜひご利用ください。

希望する人は、各施設へ申し込みください。申込書記入時に印かんが必要です。

▽対象年齢 1歳～3歳

▽費用 無料

▽場所 および日程

■長洲しおかぜこども園

☎（78）4680

6月13日⑤ 午後1時30分～

■長洲こどもの海保育園

☎（78）0406

6月19日⑤ 午前9時30分～

■六栄保育所

☎（78）0954

6月21日⑤ 午前9時30分～

すこやか館 ☎（78）7171

よい歯のひろばに参加しませんか？

ぜひ、お気軽におでかけください。参加者にはプレゼントもあります！

▽日時 6月8日⑤

午前10時～午後4時

▽場所 町保健センターすこやか館

▽内容 無料歯科健診・歯科相談、無料フッ化物塗布、歯のみがき方指導、歯周病チェックや健康・栄養指導、各種展示コーナーなど

● 玉名郡市歯科医師会（事務局）

富永歯科医院 ☎（72）3850

お忘れなく！6月は児童手当の“現況届”提出月です！

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当などを引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。

6月上旬に現況届を送付しますので、6月中に現況届の提出をお願いします。

※現況届の提出がない場合は、6月分以降の手当が受けられなくなります。

■現況届に必要な書類など

○現況届用紙

○印かん（スタンプ印不可）

○児童の属する世帯全員の健康保険証（コピー可）

※このほかにも、必要に応じて提出していただく書類があります。

■支給対象者

0歳から中学校卒業まで（15歳に達した後の最初の3月31日まで）の児童を養育している人

■所得制限

下記の表のとおり所得制限がかかります。

扶養親族等の数	所得制限限度額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円

※以降1人につき38万円加算。

※限度額以上の所得がある人には、児童1人当たり月額5,000円が支給されます。

■次の1～4に該当するときは届け出が必要です。

1. 児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき
2. 同じ町内の中で住所が変わったとき、または養育している児童の住所が変わったとき
3. 受給者または養育している児童の名前が変わったとき
4. 国内で児童を養育している者として、海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けるとき

● 子育て支援課 ☎78-3126

ながすのたからもの

はじめての Happy Birthday ハッピーバースデー

掲載募集中！

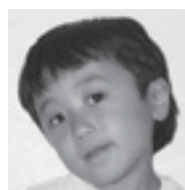
初めての誕生日の記念に、
広報ながすに掲載しませんか。
掲載を希望する人は、写真と
コメントを添えてまちづくり課まで
お申し込みください（60文字まで）
☎ まちづくり課 ☎ 78-3239

 かずし 松森 和志くん 平成30年6月10日（腹赤） パパ 大祐さん ママ 理恵さん ♡パパとママから 誕生日おめでとう！ 下の歯4本が目えて きたね！ いっぱい食べて、 大きくなってね！	 あきと 川上 光翔くん 平成30年6月18日（腹赤） パパ 千秋さん ママ 香織さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日おめでとう♡ 可愛い笑顔にみんな メロメロだよ。 これからここに笑顔で 大きくなってね。	 かこ 長本 華瑚ちゃん 平成30年6月21日（新山） パパ 雄仁さん ママ 萌さん ♡パパとママから お姉ちゃんにおもちゃを 取られても めげない華瑚ちゃん お姉ちゃんと仲良く たくましく育ってね！	 おうき 荒西 皇輝くん 平成30年6月28日（西荒神） パパ 晃平さん ママ 亜衣さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう！ みんな皇輝の事が 大好きだよ！ お姉ちゃんお兄ちゃんと 仲良く、すくすく元気に 育ってね！	 まなか 伊藤 愛叶ちゃん 平成30年6月30日（赤崎） パパ 充昭さん ママ 里奈さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう♡ 毎日笑顔に癒されてます。 すくすく元気に成長して くれてありがとう。 優しく思いやりのある 女の子に育ってね！
--	---	---	--	---

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。



そうた
竹下 颯汰くん
(赤崎)



じゅのすけ
竹本 樹之助くん
(清源寺)



いっき
石橋 一輝くん
(向野北)



ゆう
米井 優羽くん
(葛輪)



すく
高島 直くん
(東荒神)



ふうか
西村 風香ちゃん
(赤崎)



いろは
中嶋 彩葉ちゃん
(向野北)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
3.30	太田 湊士	男	裕一	清源寺
3.30	高橋 想	男	元気	向野
4.5	高本 桐生	男	徹	下東
4.6	小井 手伶皇	男	博美	赤田
4.8	前田 百花	女	君人	建浜
4.8	小林 幸奈	女	英介	建浜
4.9	高田 天魅	女	佑二	宮ノ町
4.16	上杉 翔大	男	光寛	建浜
4.21	山川 敦斗	男	明彦	向野北
4.24	福田 朔	女	弘貴	向野北

(平成31年4月30日受付分まで)

6月・7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 6月12日㊤、6月26日㊤ 午後1時～
■場 所 子育て支援センター
※7月は10日㊤、24日㊤です。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1歳の誕生日会

■日 時 6月21日㊤ 受付 午前10時30分～
開始 午前11時～
■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。
開始時間は前後する場合があります。

リトミック ㊤事前申し込みが必要です

■日 時 6月24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 15組程度
■申込期間 6月3日㊤～17日㊤
定員になり次第締め切ります。

7月にここにサロン「七夕」㊤事前申込が必要です

■日 時 7月4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 6月13日㊤～27日㊤

☆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)

はぐくみ館

マタニティ教室

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し・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 時 6月22日㊤ 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
■申込期限 6月14日㊤
※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。
※水分補給のための飲み物を持参ください。

㊤・㊦ はぐくみ館(☎78-4189)

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 6月20日㊤、7月4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(ホームページからダウンロード可)
 - ② 妊婦さんへのお尋ね(ホームページからダウンロード可)
 - ③ 妊婦の記録(ホームページからダウンロード可)
 - ④ 個人番号通知カード(または個人番号カード)
 - ⑤ 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4月生)

■日 時 6月26日㊤ 午前10時～11時30分

★6月の乳幼児健診

19日㊤ 7カ月児健診(対象：平成30年10月生まれ)
20日㊤ 1歳6カ月児健診
(対象：平成29年10月～11月生まれ)

28日㊤ 3カ月児健診(対象：平成31年2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。
6月28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！

