

# 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**  
☆家庭でできる経口補水液  
水1ℓに塩小さじ1/2（3g）  
上白糖大さじ4杯と1/2（40g）  
レモン果汁少々  
※糖分と塩分を含むため常時飲み過ぎることに注意しましょう。  
**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 78-7171

## 長洲町食生活改善推進員協議会 簡単クッキング レンチン！ 野菜のエビチリソース



1人分の栄養価 エネルギー：85kcal 塩分：1.3g

材料（4人分）	作り方
むきえび……………200g チンゲン菜……………200g しめじ……………200g しょうが……………1かけ(10g) ケチャップ……………大さじ4 しょうゆ……………小さじ1 酒……………大さじ2 鶏ガラスープの素… 小さじ1/2 片栗粉……………小さじ2 豆板醤……………小さじ1/2 (または刻んだ唐辛子)	① チンゲン菜は洗って食べやすい長さに切る。しめじは石づきをとって子房にわける。しょうがは千切りにする。 ② 耐熱皿に材料を入れ、ラップをかけてカッコを混ぜたものをまわしかける。 ③ 600Wのレンジで様子をみながら4～5分加熱する。  ※辛さは豆板醤の量で調整できます。子ども向けには豆板醤なしでも。

## 『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 7月19日④  
午前9時30分～午後1時
- 場所 すこやか館 調理室
- 内容 講話:夏バテ予防の食事  
調理実習:食欲増進レシピ
- 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 7月12日④
- 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)

健康ポイント対象

## 保健・子育て情報

### 認知症の人と家族の会 「つどい」開催

カフェ名	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はあと♥ カフェ	7月11日④ 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18日④ 午後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

▽日時 7月20日④ 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  
▽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―

### 成人歯周疾患検診始めます！ 「節目の年にはお口のチェック」

20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳の節目の年齢の人を対象に、歯周病検診を始めます。  
歯周病は、重症化すると歯が抜けてしまう怖い病気です。自覚症状がないため、気がついた時には重症化していることもあります。  
日頃から定期的に歯と歯肉の健康チェックを行い、早めに予防しましょう。  
▽実施期間 7月1日④、令和2年3月31日④  
▽対象者 本年度中に節目の年齢を迎える人(20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳)  
※対象者には、7月中旬ごろに案内通知を送ります。  
※対象者に該当する人で受診を希望する人は、受診券を発行しますので、事前に保健センターすこやか館へ電話で申し込みください。  
▽実施場所 指定歯科医療機関(要事前予約)  
※町内の歯科医療機関のみでなく、荒尾市歯科医師会および玉名郡市歯科医師会に加入している歯科医療機関でも受診できます。  
▽健診内容 問診、口腔内診査(歯周ポケット検査を含む)  
▽自己負担額 500円  
☎ すこやか館 (78) 7171  
健康ポイント対象

### 国民健康保険被保険者証と後期高齢者医療被保険者証を郵送します

新しい被保険者証を7月中旬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  
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。  
国民健康保険に加入の引続き必要なのは、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、国民健康保険被保険者証、現在お持ちの限度額適用・標準負担額認定証、マイナンバーカードまたは通知書  
後期高齢者医療保険に加入の引続き必要なのは、8月以降に申請して認定証をお持ちの人は保険証と一緒に郵送します。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

### ひきこもり地域支援センター 出張相談会

県ひきこもり地域支援センターによる相談会を開催します。  
「ひきこもり」とはさまざまな要因によって対人交流や社会参加が長期に難しくなっている状態のことです。お悩みを抱えた18歳以上のご本人・ご家族などの面接相談に専門スタッフが応じます。秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。  
▽日にち 7月5日④、10月25日④  
▽場所 有明保健所  
▽相談時間 1枠50分  
▽その他 事前予約制で、相談料は無料です。  
☎ 県ひきこもり地域支援センター ゆるこ  
☎ 096-386-1177

### 戦没者遺児による慰霊友好親善事業 参加者募集

日本遺族会が厚生労働省から補助を受け、先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象として、父などの戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行い、同地域の住民と友好親善を図ることを目的として実施しています。  
▽参加費 10万円  
※実施地域や時期など、詳しくは問い合わせください。  
☎ 日本遺族会事務局  
☎ 03-3261-5521  
福祉保健介護課 福祉係  
(78) 3135

はじめての  
ハッピーバースデー

Happy Birthday

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>田添 あいる 愛琉ちゃん</p> <p>平成30年6月1日(腹赤) パパ 樹 光さん ママ 祐香理さん ♡パパとママから 健康ですぐと 成長して行ってね!</p>	<p>田上 ななか 七々夏ちゃん</p> <p>平成30年7月7日(向野北) パパ 大志さん ママ 彩さん ♡パパとママから Happybirthday!! 笑顔がすてきな七々夏ちゃん。 家族みんなに癒しを ありがとう♡ これからも元気に すくすく育ってね(^*)</p>	<p>村上 ひより 陽依梨ちゃん</p> <p>平成30年7月21日(宮ノ町) パパ 修人さん ママ 和未さん ♡パパとママから 誕生日おめでとう! 毎日すくすくと成長してくれ て、パパもママも嬉しいよ! これからもひよちゃんに笑顔 と愛があふれますように♡</p>	<p>森本 こはる 心晴ちゃん</p> <p>平成30年7月23日(新町) パパ 真盛さん ママ 美和さん ♡パパとママから いつもニコニコ癒し系の 心晴ちゃん♡ 初めてのお誕生日おめでとう! これからもお姉ちゃんと仲良く 元気で素直な女の子に 育ってね♡</p>	<p>宮内 かで 奏くん</p> <p>平成30年7月24日(清源寺) パパ 康好さん ママ 絵美さん ♡パパとママから お誕生日おめでとう☆ 好奇心旺盛で活発な奏。 歯も8本生えたね! 可愛い笑顔に癒されてるよ。 これからも元気にすくすく 育ってね♡</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。



石田 あかし  
証心くん (赤田)      中島 みりあ  
実莉ちゃん (梅田)      江崎 ちはる  
千華ちゃん (新山)



仕明 みりあ  
美莉愛ちゃん (下東)      小松野 かんすけ  
完介くん (大明神)



井上 みゆ  
美優ちゃん (東荒神)      浦部 すず  
鈴ちゃん (平原)

おめでた

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
4.26	福田 れい 礼	男	智	上町
5.10	柴田 はると 陽翔	男	誠	向野北
5.10	濱口 しゅんや 隼也	男	将人	大明神
5.11	村上 けい 佳海	男	昭平	向野
5.12	西島 はずき 蓮稀	男	祥一郎	大明神
5.14	松井 かな 花奈	女	良太	向野北
5.22	水城 ここな 心和	女	正彦	向野
5.22	山崎 ゆづな 柚奈	女	祐也	向野北
5.27	宮島 おとほ 乙十葉	女	拓紀	塩屋

(令和元年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  
※7月23日㊦のごきげんタイムはお休みです。

Let's enjoy English

■日時 7月10日㊦、7月24日㊦ 午後1時~  
■場所 子育て支援センター  
※8月は28日㊦の1回です。  
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 7月19日㊦ 受付 午前10時40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。

人形劇鑑賞会(世代間交流事業)㊦事前申請が必要です

■日時 7月23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、町内小学生  
■上演目 いっすんぼうし 人形芝居「かすべる」  
■申込期間 7月2日㊦~16日㊦

ベビーマッサージ ㊦事前申請が必要です

■日時 7月25日㊦ 午前10時30分~  
■場所 子育て支援センター  
■対象者 1歳未満の乳児とその保護者 20組程度  
■持参品 バスタオル1枚  
■申込期間 7月4日㊦~18日㊦  
※定員になり次第締め切ります。

8月にこここサロン「水遊び」㊦事前申請が必要です

■日時 8月1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  
■持参品 水着または水遊び用のオムツ  
■申込期間 7月11日㊦~25日㊦

親子ヨガ ㊦事前申請が必要です

■日時 8月7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組程度  
■持参品 水分補給用の飲料、動きやすい服装  
■申込期間 7月17日㊦~31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 7月4日㊦、18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週以内での届出を促しています。

★2カ月児あかちゃんひろば(令和元年5月生)

■日時 7月24日㊦ 午前10時~11時30分

★7月の乳幼児健診

9日㊦ 7カ月児健診(対象:平成30年11月生まれ)  
11日㊦ 3歳児健診  
(対象:平成27年12月~平成28年1月生まれ)  
26日㊦ 3カ月児健診(対象:平成31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9日㊦、26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!

