

結核検診を受けましょう

事前申し込み不要

日 付	時 間	場 所
10月3日 (木)	午前 9 時 30 分～ 11 時	町民研修センター (上町)
	午後 1 時 30 分～ 3 時	地域福祉センター (向野)
10月4日 (金)	午前 9 時 30 分～ 10 時 30 分	上沖洲公民館
	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分	清源寺公民館
10月5日 (土)	午前 9 時 30 分～ 11 時	清里小学校 ※梅田公民館から変更になっています。
	午後 1 時 30 分～ 3 時	町中央公民館

※都合の良い会場で受診ください。

■対 象 者 65歳以上の人（令和2年3月31日時点）で、本年度の集団検診で胸部レントゲン検査を受けていない人およびまだ申し込みをしていない人
 ※平成31年2月に実施した意向調査（平成31年度特定健診・がん検診申込書）で、「受けない」と意思表示をしている人を除く。

■料 金 無料

■持ってくるもの 結核検診受診票（8月末に発送しています）
 ※結核検診受診票の表面は事前にご記入ください。

■検 診 結 果 異常がなかった人には通知しません。

☎ 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

梨ときゅうりの
ごま酢あえ



1人分の栄養価	エネルギー：32kcal	塩分：0.6g
---------	--------------	---------

材料（4人分）	作り方
きゅうり…………… 1本	① きゅうりは薄切りし、塩もみして搾る。
塩……………少々	② カニ風味かまぼこは1cmに切る。
梨…………… 120g	③ 梨をすりおろし、すりごまと酢を加え、①と②を加えてあえる。
カニ風味かまぼこ …… 2本	
すりごま…………… 小さじ1強	※砂糖の代わりに旬の梨で自然な甘みを感じてください。
酢…………… 大さじ1・1/3	

『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。男性も参加しています！

健康ポイント対象

- と き** 9月20日㊤
午前9時半～午後1時

■と ころ すこやか館 調理室

■内 容 講 話 果物の適量って？
調理実習 食欲の秋にこそ！バランスのよい食事

■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 9月13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）

☎・㊤ すこやか館（☎78-7171）

保健・子育て情報

認知症のひと家族の会
「つどい」開催

▽日時 9月21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。

☎ 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 ―

敬老会を開催します

町内のご長寿の人を祝う敬老会を開催します。当日は式典のほか、日舞や長洲にこにこクラブのコーラスグループによるアトラクションなどを行います。皆さんも一緒に祝いの言葉を贈りませんか。

▽日時 9月14日㊤

受付時間…午前9時30分～

開 式…午前10時～

▽場所 ながす未来館文化ホール

▽対象 昭和15年12月31日までに生まれた人

▽入場料 無料

☎ 福祉保健介護課 福祉係

☎（78）3135

まだ健診を受けていない人は
特定健康診査を受けましょう！

特定健康診査（集団健診）

▽日にち 10月21日㊤

▽受付時間 午前7時30分～11時

▽場所 地域福祉センター

▽対象

（若年者健康診査）町内在住の19歳から39歳の人

（特定健康診査）長洲町の国民健康保険加入者で、40歳から74歳の人

▽料金 1,000円

※節目年齢の人は無料（本年度40、45、50、55、60、65、70歳になる人）

▽内容 診察、身体計測、血液検査、尿検査など

大切ないのちを支えよう

国では、9月10日から16日を「自殺予防週間」として定め、自殺に対する誤解や偏見をなくし、正しく理解するという啓発活動を進めています。一人でも多くの「いのち」を守るため、わたしたち一人一人が、今できることをこの機会に考えてみませんか。

もし、身近にこころの悩みなどを抱えた人がいれば一人で悩まず、相談機関があることを伝えてください。

県精神保健福祉センター 096-386-1166	受付時間 午前9時～午後4時 月～金（祝日・年末は除く） ※9月9日から13日までは午後7時まで延長
社会福祉法人 熊本いのちの電話 096-353-4343	受付時間 24時間 ※毎月10日はフリーダイヤル（0120-783-556）
（公社）県精神保健福祉協会 熊本こころの電話 096-285-6688	受付時間 午前11時～午後6時30分

▽申込期限 10月11日㊤まで

▽その他 国民健康保険加入者以外の人（協会けんぽなどの被扶養者）も集団健診で受診可能な場合もあります。ご加入先の医療保険者に問い合わせ、事前に申し込んでください。

医療機関での特定健康診査（個別健診）

▽期限 令和2年2月28日㊤まで

▽受診機関 町内および玉名郡市の医療機関

▽対象 長洲町の国民健康保険加入者

で、40歳から74歳の人

▽料金 1,000円

※節目年齢の人は無料（本年度40、45、50、55、60、65、70歳になる人）

▽内容 診察、身体計測、血液検査、尿検査など

▽その他 受診希望の人は申し込みください。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係

☎（78）3139

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



岡 希坪くん

平成30年9月17日（向野北）
パパ 勇 貴さん
ママ 志 保さん
♡パパとママから
一歳のお誕生日おめでとう！
甘えん坊のきっぺい♡
これからもお兄ちゃんと仲良く
たくましく元気に育ってね♡



宮本 健生くん

平成30年9月22日（古城）
パパ 太 志さん
ママ 亜由子さん
♡パパとママから
家族みんな、ニコニコ笑顔の
健生に癒されてるよ♡
お誕生日おめでとう☆
これからもよろしくね♡

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！

7/11に実施の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。



中島 旭飛くん
（宮崎）



古内 杏菜ちゃん
（梅田）



下河 美陽ちゃん
（東荒神）



菊池 航生くん
（古城）



福田 湊大くん
（上沖洲）



高尾 咲月ちゃん
（向野北）



猿渡 詩織ちゃん
（今町）



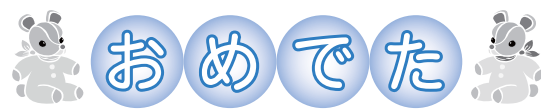
益田 悠冬くん
（向野北）



福島まことちゃん
（建浜）



久保 皇誠くん
（清源寺）



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
6.25	佐藤 寿音	女	僚介	立野
7. 9	池田 光汰	男	龍弥	向野北
7.13	江島 魁翔	男	将宏	清源寺
7.19	山内 一輝	男	貴広	向野北
7.20	塚本 もも	女	雄作	清源寺

（令和元年7月31日受付分まで）

9月・10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

Let's enjoy English

■日 時 9月11日㊦、25日㊦ 午後1時～
■場 所 子育て支援センター
※10月は9日㊦、23日㊦です。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

コンサート（世代間交流事業）◎事前申込が必要です

ピアノとトロンボーンとオーボエの生演奏会
■日 時 9月16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
■申込期間 9月14日㊦まで

1歳の誕生会

■日 時 9月20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。

リトミック ◎事前申込が必要です

■日 時 9月30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
※定員になり次第締切ります。
■申込期間 9月9日㊦～23日㊦

10月にこにこサロン「ボディーケア」◎事前申込が必要です

■日 時 10月3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 9月12日㊦～26日㊦

～おしらせ～

おゆずり会を行いますのでお家にある「もう着られないなあ」「誰かに譲ってもいいかなあ」という服があれば子育て支援センターまでお持ちください。（シミや汚れのあるものはご遠慮ください。持ってきて頂いたものは返却いたしません。ご了承ください）

■実 施 日 11月13日㊦
■回収期限 11月12日㊦まで
■回収対象品 子ども服（130cmまでの服）、子ども用品、小物、制服など
※洋服は、夏物・冬物どちらでも構いません。

☆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 9月5日㊦、9月19日㊦、10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（令和元年7月生）

■日 時 9月25日㊦ 午前10時～11時30分

★9月の乳幼児健診

10日㊦ 7カ月児健診（対象：平成31年1月生まれ）
12日㊦ 3歳児健診

（対象：平成28年2月～平成28年3月生まれ）

27日㊦ 3カ月児健診（対象：令和元年5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。
9月10日㊦、9月27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！

