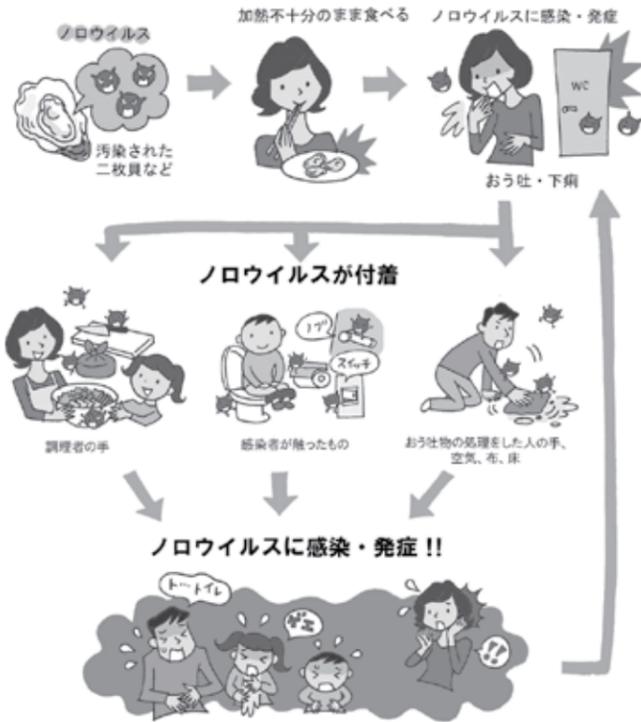


～ノロウイルスによる食中毒にご注意を～

ポイントは「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「広げない」

冬期は、ノロウイルスによる食中毒や感染症が多発しやすい時期です。ノロウイルスによる食中毒予防のポイントをおさえて、発生予防に努めましょう。

★ノロウイルスの感染経路



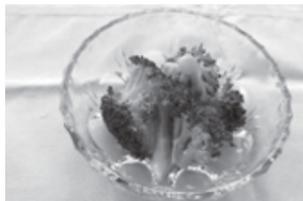
出典：政府広報オンライン

★予防のポイント

- ①「持ち込まない」
下痢などの症状があるときは食品を直接扱う作業をしない。
- ②「つけない」
トイレの後や調理の前には手洗いを。特に指の間や親指回り、手首などは丁寧に洗う。
- ③「やっつける」
十分に（中心温度85℃以上90秒以上）加熱する。
調理器具は洗剤で洗った後1分以上熱湯につけるか、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を利用する。
- ④「広げない」
食器や器具の消毒を徹底する。おう吐物などの処理で二次感染しないようにする。

☎ 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
ブロッコリーの
オイスターソース
あえ



1人分の栄養価 エネルギー：32kcal 塩分：0.5g

| 材料 (4人分) | 作り方 |
|------------------|---|
| ブロッコリー…………… 180g | ① ブロッコリーは食べやすく切り分け、さっと水にさらし、水気を切る。 |
| ごま油…………… 小さじ1 | 茎の部分は皮をむいて食べやすく切る。 |
| オイスターソース 小さじ1.5 | ② 塩少々(分量外)を入れたお湯でゆでる。 |
| 黒こしょう…………… 少々 | ③ 熱いうちに水気を切り、ごま油、オイスターソース、黒こしょうを振ってあえる。 |
| | ※栄養豊富なブロッコリーをマヨネーズ以外の味付けで。 |

『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 12月20日(金)
午前9時30分～午後1時
- ところ すこやか館 調理室
- 内容 講話 うす味でもおいしくするコツ
調理実習 簡単お正月料理

- 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 12月13日(金)
- 定員 30人
- ☎・☎ すこやか館 (☎78-7171)

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 | 12月12日(金) 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」 | 12月18日(金) 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」 | 12月22日(金) 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 |

認知症カAFE
— 認知症に対する理解を深めましょう —

☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子
(78) 5713

▽日時 12月21日(土)
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。

認知症の人と家族の会
「つどい」開催

保健・子育て情報

年末年始の町内医療機関診療日

○…診療日

| 医療機関名 | 12/27(金) | 12/28(土) | 12/29(日) | 12/30(月) | 12/31(火) | 1/1(水) | 1/2(木) | 1/3(金) | 1/4(土) | 1/5(日) | 1/6(月) |
|-----------------------|----------|-------------|----------|-------------|----------|----------|--------|----------|-------------|----------|--------|
| 有明成仁病院 ☎78-1133 | ○ | ○ (午前のみ) | | | | | | | ○ (午前のみ) | | ○ |
| ながすクリニック ☎78-0527 | ○ | ○ (午前のみ) | | | | | | | ○ (午前のみ) | | ○ |
| いまおかクリニック ☎78-3410 | ○ | ○ (午前のみ) | | | | | | | ○ (午前のみ) | | ○ |
| 多田隈内科医院 ☎78-3011 | ○ | ○ (午前のみ) | | ○ | | | | | ○ (午前のみ) | | ○ |
| 田宮二郎内科 ☎78-2150 | ○ | ○ | ○ 当番医 | ○ (午前のみ) | ○ 当番医 | | | | | | ○ |
| 淡河・黒田医院 ☎78-6517 | ○ | ○ (午前のみ) | | ○ (午前のみ) | | ○ 当番医 | | | ○ (午前のみ) | ○ 当番医 | ○ |
| 西山クリニック ☎78-7811 | ○ | | | | | | | ○ 当番医 | ○ | | ○ |
| たかさき歯科医院 ☎78-4181 | ○ | ○ (午前のみ) | | | | | | | ○ (午前のみ) | | ○ |
| 前田歯科医院 ☎78-0100 | ○ | ○ (午前のみ) | | | | | | | | | ○ |
| なかむら歯科医院 ☎78-1040 | ○ | ○ (午前のみ) | | ○ (午前のみ) | | | | | ○ (午前のみ) | | ○ |
| 加藤歯科医院 ☎78-7181 | ○ | ○ (午前のみ) | | | | | | | | | ○ |
| 六栄歯科診療所 ☎78-7044 | ○ | ○ (午前のみ) | | | | | | | ○ (午前のみ) | | ○ |
| 長洲山内歯科医院 ☎78-6681 | ○ | | | | | | | | | | ○ |

※診療時間については、各医療機関へ直接問い合わせください。

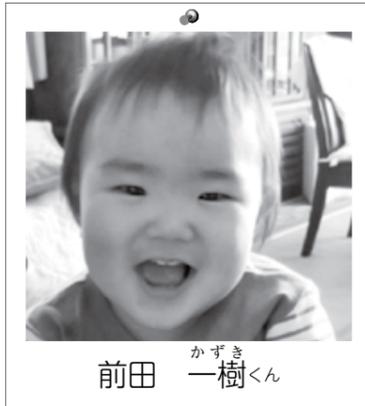
ながすのたからもの

Happy Birthday

はじめての ハッピーバースデー

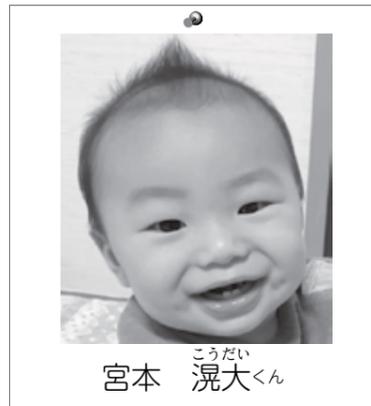
掲載募集中!

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



前田 かずき
一樹くん

平成30年12月9日(清源寺)
パパ 冬樹さん
ママ 千尋さん
♡パパとママから
いつも元気いっぱいできて
くれてありがとう!!
たくさん遊んで食べて
大きくなってね(^^)



宮本 こうだい
滉大くん

平成30年12月25日(新町)
パパ 大輔さん
ママ 綾子さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう!
トレードマークのモヒカンヘアーが
いつも決まってるね!
これからもお姉ちゃんたちと仲良く
元気に育ってねー!



森川 るい
瑠生くん

平成30年12月27日(宝町)
パパ 博之さん
ママ 瑠美さん
♡パパとママから
健康ですくすく育ってね!

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!

11/14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。



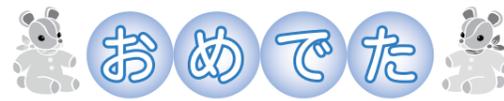
出口 智也くん(古城) 清田 朱里ちゃん(腹赤) 法 虹春ちゃん(宮崎)



清田 芽依ちゃん(向野北) 大倉 朗翔くん(向野) 渡部 芳一くん(宝町) 平野 湊くん(腹赤)



青笹 結月ちゃん(向野) 入来 純輝くん(駒通) 坂口 奨悟くん(梅田) 中尾ほのかちゃん(平原)



| 誕生日 | 出生児 | 性 | 保護者名 | 行政区 |
|-------|-------|---|------|-----|
| 10.10 | 森永 智子 | 女 | 耕輔 | 平原 |
| 10.16 | 大塚 遥輝 | 男 | 正貴 | 大明神 |
| 10.17 | 江口 瑞樹 | 男 | 夏樹 | 鷺巣 |
| 10.17 | 柴尾 樹 | 男 | 好昭 | 出町 |

(令和元年10月31日受付分まで)

12月・1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 12月11日㊤ 午後1時~
- 場所 子育て支援センター
- ※12月は1回のみです。1月は8日㊤、22日㊤です。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

リトミック ㊤事前申込が必要です

- 日時 12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 15組
- 申込期限 12月9日㊤

1歳の誕生日会

- 日時 12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。

1月にここごサロン「食について学ぼう」㊤事前申込が必要です

- 日時 1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
- 申込期間 12月19日㊤~1月9日㊤

~おしらせ~

おゆづ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 令和2年3月18日㊤
- 回収期間 12月16日㊤~令和2年3月17日㊤
- 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 12月5日㊤、19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受けましょう。
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10月生)

- 日時 12月25日㊤ 午前10時~11時30分

★12月の乳幼児健診

- 10日㊤ 7カ月児健診(対象:平成31年4月生まれ)
- 12日㊤ 1歳6か月児健診
(対象:平成30年4月~5月生まれ)
- 20日㊤ 3カ月児健診(対象:令和元年8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。
12月10日㊤、20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!

