

胃がんリスク検査を受けてみませんか？

胃がんリスク検査は、血液検査で胃がんになりやすいかどうかを調べるもので、胃がんそのものを調べる検査ではありません。定期的な胃がんの検査を受けていない人などは、まず胃がんリスク検査を受診し、自分の胃の状態を知ることから始めてみませんか？

■対象者 町内に住所を有する30歳以上の人
※一度、助成を受けた人および過去にピロリ菌を除菌したことがある人や現在食道や胃の治療中の人は対象外となる場合があります。

■実施期間 3月31日④まで

■検査機関 町内医療機関

■検査内容 血液検査（ペプシノゲン検査、ピロリ菌抗体検査）

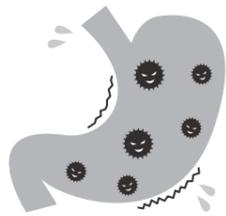
※食事の影響は受けませんので、事前の絶食などは不要です。

■費用 医療機関で検査時に1,000円をお支払いください。

※町が自己負担額以外の費用を負担します。

■申込方法 印鑑を持参の上、すこやか館で申請書をご記入ください。

※申請書には、本人の署名が必要です。



成人歯周病検診～節目の年にはお口のチェック～

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。

■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、5月下旬ごろに案内通知を送付しています。

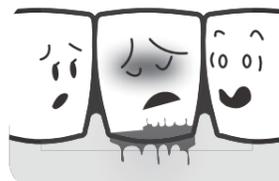
■実施期間 3月31日④まで

※事前に、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ができます。

■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

長洲町食生活改善推進員協議会 簡単クッキング

疲れた胃腸に！ かぶのゴマ漬け



1人分の栄養価 エネルギー：46kcal 塩分：0.3g

材料（4人分）
かぶ…………… 2個（150g）
かぶの葉…………… 40g
いりごま…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/5

作り方
① かぶは洗って皮をむき、薄いちょう切りにする。かぶの葉は刻む。
② すべての材料をポリ袋に入れて、よくもむ。
③ 空気を抜くようにして袋を縛り、そのまま5～10分おく。

【栄養士メモ】
かぶに含まれる消化酵素が、年末年始で疲れた胃や腸の働きを整えてくれます。葉にはビタミンCなどの栄養が豊富！

『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。



■とき 1月17日④
午前9時30分～午後1時

■ところ すこやか館 調理室
■内容 お魚さばき実践講座
■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 800円
■締切日 1月10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）

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

- ▽日時 1月18日④
午後1時30分～3時30分
- ▽場所 玉名市民会館
- ▽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！

カフェ名	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はあと♥ カフェ	1月9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	1月16日④ 午後1時30分 ～午後3時	げんきの館	200円 (お茶代 として)	げんきの館 ☎57-8336

日曜日に乳がん検診を 実施します

平日の検診が難しい人は、ぜひこの機会に受診してみませんか？

▽日時 1月19日④ 午前8時30分～11時30分（30分ごとの予約制）

▽場所 公立玉名中央病院附属健診センター

▽定員 20人（先着順）

▽料金 ①1方向3,500円（税別）
②2方向5,000円（税別）

▽申込期間 1月7日④午後1時～5時

☎・☎ 公立玉名中央病院附属健診センター
☎（73）6135

男性の風しん抗体検査・予防接種

▽接種対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性
※本年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの人に無料クーポン券を発行しています。
※昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの人で希望する人は、すこやか館へお申し出ください。

▽抗体検査および予防接種費用 無料

☎・☎ すこやか館
☎（78）7171

ながす健康ポイントは 1月17日までに！

健康ポイントの交換申請を受け付けています。申請は1人1回で参加賞もあり、さらに1,000ポイント以上を貯めた人は、健康器具や町の特産品などの商品を選ぶことができます。申請期限が迫ってきていますので、お早めに申請ください。

▽対象となる人 町内に住所を有する20歳以上の人

▽申請期限 1月17日④

▽申請場所 福祉保健介護課またはすこやか館

※健診を受診した人で、ポイントの付与がまだの人は、受診を証明する書類（結果表、領収書など）を持参してください。

☎・☎ すこやか館
☎（78）7171

一般不妊治療費（人工授精） の一部を助成します

町では、不妊に悩む夫婦の経済的負担を軽減するために、不妊治療のうち、人工授精に要する費用の一部を助成します。

▽対象者
(1) 法律上、婚姻関係にある夫婦で、夫および妻の両方またはいずれか一方が長洲町に住所を有し、かつ居住していること

(2) 治療期間の初日における妻の年齢が41歳未満であること

(3) 町税などの滞納がないこと

(4) 他の自治体において同一の助成を受けていないこと（熊本県の助成を除く）

(5) 医療機関において不妊症と診断され、治療を受けていること

▽助成対象となる内容および期間
10月1日④から令和2年3月31日④において行われた一般不妊治療（人工授精）のうち保険外診療の治療

▽助成費用 夫婦一組につき上限5万円まで

▽申請期限 3月31日④
▽申請場所 すこやか館
※申請に必要な書類などの詳細は、すこやか館にお問い合わせください。

☎・☎ すこやか館
☎（78）7171

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



中村 蒼空くん

平成31年1月2日(清源寺)
パパ 智さん
ママ 蘭さん
♡パパとママから
蒼空くん誕生日おめでとう♡
いつも元気で活発な蒼空くんを毎日
癒されてるよ♡これからも沢山
食べて元気にすくすく育ててね♡



大倉 太誠くん

平成31年1月10日(向野)
パパ 雄太郎さん
ママ いずみさん
♡パパとママから
いつもニコニコ癒しの太誠☆
3兄弟、たくましく育ててね!!



山田 桜雅くん

平成31年1月15日(向野)
パパ 伊織さん
ママ 美菜さん
♡パパとママから
おうくんハッピーバースデー♡
パパとママのところに産まれてきてくれて
ありがとう!これからもお姉ちゃんと
仲良くすくすく育ててね☆



大岡 優花ちゃん

平成31年1月16日(梅田)
パパ 亮介さん
ママ 志穂美さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう!
食欲旺盛で元気いっぱい!の優花。
姉兄と仲良く、優しく誰からも
愛される女の子になってね!



嶋村 朔志くん

平成31年1月21日(下東)
パパ 和伸さん
ママ 美鈴さん
♡パパとママから
朔ちゃん1歳のお誕生日おめでとう!
これからも元気にすくすく
笑顔いっぱい育ててね!
生まれてきてくれてありがとう♡



石橋 ゆうちゃん

平成31年1月24日(向野北)
パパ 剛さん
ママ 亜矢子さん
♡パパとママから
ぎゃん泣いてぎゃん笑ってぎゃん遊ぶ
ゆうちゃん、みーんな大好きばい!
あっという間に1才!!!
☆HAPPY BIRTHDAY ☆



山崎優珠葉ちゃん

平成31年1月29日(向野北)
パパ 誠真さん
ママ はづきさん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう!
ニコニコ笑顔のゆずはが大好きだよ!
たくさん遊んで、たくさん食べて
元気いっぱい大きくなってね★

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。



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
11.5	西口慶侍郎	男	慎太郎	向野北
11.6	伊藤晴翔	男	亜澄佳	向野北
11.6	淵瀬碧依	女	貴史	清源寺
11.9	古家実桜	女	昂誠	駅通
11.18	神宮晴	男	創一朗	向野
11.20	長本乙華	女	雄仁	新山
11.22	山下希綺	女	大樹	向野北

(令和元年11月30日受付分まで)



林 奏佑くん(腰赤) 森本 桜心ちゃん(新町) 室之園大雅くん(古城) 能見 瞳子ちゃん(腰赤) 米田 智稀くん(東荒神) 米田 遥稀くん(東荒神)



宮田愛音来ちゃん(平原) 塚本 桃花ちゃん(下東) 幸田陽菜詩ちゃん(東荒神) 志賀 浩ちゃん(清源寺) 西島 希歩ちゃん(大明神)

1月・2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 1月8日㊤・22日㊤ 午後1時~
■場 所 子育て支援センター
※2月は12日㊤・26日㊤です。

イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1月にここサロン「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 1月9日㊤まで

1歳の誕生日会

■日 時 1月17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。

ベビーマッサージ ㊤事前申込が必要です

■日 時 1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組程度
■持参品 バスタオル1枚
■申込期間 1月9日㊤~23日㊤

ボディケア ㊤事前申込が必要です

■日 時 2月5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 動きやすい服装、水分補給用の飲料
■申込期間 1月15日㊤~29日㊤

2月にここサロン「豆まき」㊤事前申込が必要です

■日 時 2月6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 1月16日㊤~30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)

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 1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11月生)

■日 時 1月22日㊤ 午前10時~11時30分

★1月の乳幼児健診

9日㊤ 3歳児健診
(対象:平成28年6月~7月生まれ)
14日㊤ 7カ月児健診(対象:令和元年5月生まれ)
24日㊤ 3カ月児健診(対象:令和元年9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。
1月14日㊤、24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!

