

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

- ▽日時 2月15日㊤ 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 ―

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	2月13日㊤ 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
「はな・ カフェ」	2月16日㊤ 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
「みらい」 カフェ	2月19日㊤ 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

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、未就園児の受け付け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、各施設へお申し込みください。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
■六栄保育所
☎ (78) 0954
2月7日㊤ 午前9時30分～
■長洲しおかぜこども園
☎ (78) 4680
2月18日㊤ 午後1時30分～
■長洲こどもの海保育園
☎ (78) 0406
2月26日㊤ 午前9時30分～
☎ すこやか館 (78) 7171

予防接種の助成申請期限が 迫っています！

インフルエンザ
▽対象者 ①65歳以上の
②60歳から64歳の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の

障害を有する人で、身体障害者手帳1級を所持している人
③6カ月児から高校3年生相当までの年齢の人
④妊婦
⑤生活保護世帯の人
※玉名・荒尾地区の協力医療機関で接種を受けた人は申請不要です。①②に該当する人は、定期予防接種の対象です。

- ▽接種期間 令和元年10月1日㊤～令和2年1月31日㊤
▽申請期限 3月31日㊤
▽高齢者肺炎球菌
▽対象者 65歳以上の人で、玉名・荒尾地区の協力医療機関以外で接種を受けた人
▽接種期間 平成31年4月1日㊤～令和2年3月31日㊤
▽申請期限 3月31日㊤
▽この定期予防接種
▽対象者 子どもの定期予防接種で、町との契約医療機関以外で予防接種した人
▽接種期間 令和元年10月1日㊤～令和2年3月31日㊤
▽申請期限 接種日から6カ月以内
▽おたふくかぜ
▽対象者 1歳から就学前までで、おたふくかぜ予防接種を初めて受けた人
▽接種期間 平成31年4月1日㊤～令和2年3月31日㊤
▽申請期限 3月31日㊤
▽ロタウイルス
▽対象者 2回の接種を必要とするワ

クチンの場合は、生後6週(42日)から生後24週(168日)までで、3回の接種を必要とするワクチンの場合は、生後6週(42日)から生後32週(224日)までの人
▽接種期間 平成31年4月1日㊤～令和2年3月31日㊤
▽申請期限 3月31日㊤
風しん(成人)
▽対象者 町内に住所を有する人で、次のいずれかに該当する人
①風しん抗体が低い(HI抗体価が16倍以下相当) 妊婦の配偶者および妊婦の同居者
②妊娠を希望する女性とその配偶者およびその妊娠を希望する女性の同居者
※ただし、風しん罹患歴もしくは予防接種歴のある人または妊娠中もしくは現在妊娠している可能性のある女性を除く。
▽接種期間 令和元年10月1日㊤～令和2年3月31日㊤
▽申請期限 接種日から6カ月以内
●申請に必要なもの
印かん、領収書、通帳など振込先が分かるもの、母子健康手帳(子ども、妊婦および妊婦の夫の場合)、予診票(※)
※インフルエンザ、高齢者肺炎球菌、この定期予防接種の申請には、予防接種予診票が必要です。
☎ すこやか館 (78) 7171

～焦らず10分を続けていきましょう～

体を動かす習慣を身に付けることは、認知症のリスク軽減や健康寿命を延ばすことにもつながります。体を動かすと言っても、運動しに行く時間もないし、どんなことをしたらいいのかわからない……。実は、日常生活の中で体を動かすチャンスはたくさんあります。例えば、「近くに行くのも車を使っていたけど歩いて行ってみよう」、「エレベーターは使わずに階段を使おう」などもその一つです。

まずは、日常生活の中で、無理せず焦らず気軽にできることから始めて、「10分だけ多く体を動かす」ことを意識してみませんか？

座ったままでプラス・テン

左右各 10 秒× 3 回を 1 日 3 セット



左ひざが上になるように足を組み、右手をひざに乗せ、その上に左手を重ねる。
重ねた手でひざを下に押すと同時に、ひざを上を上げようと力を入れる。

椅子に座ったときに、お腹をへこませて、少し背中を丸めるのがポイントです。



黒田保健師

歩きの中でプラス・テン

ふつう歩きと大また歩きを交互に 1 分ずつ 計 10 分



普段より歩幅を大きくし、つま先で地面を強く蹴りだし、かかとから着地する。
普段より歩幅を大きくし、慣れてきたら、歩く速度を上げる。

お腹をへこませ、背すじを伸ばし、肩の力を抜き、あごを軽く引いてください。
まずは、大またで歩くことに慣れましょう。



下河保健師

長洲町食生活改善推進員協議会

簡単クッキング 子どもにも！ 野菜の納豆あえ



1 人分の栄養価 エネルギー：109kcal 塩分：0.4 g

材料 (4 人分)
小松菜…………… 200 g
キャベツ…………… 100 g
納豆…………… 2 パック
納豆のたれ…………… 2 袋
かつお節…………… 少々
焼きのり…………… 少々

作り方
① 小松菜は洗って 3 cm の長さ、キャベツは 2 ～ 3 cm のざく切りにして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで 2 ～ 3 分加熱する。汁気があれば絞る。
② 小松菜、キャベツ、納豆、納豆のたれ、かつお節を混ぜ合わせる。
【子ども向けにも】
かつお節や焼きのりにはうまみ成分が多いので、ごはんや野菜にかけると食べてくれるかも！子どもにはたれを残して塩分少な目にして♪

『ながすフッキング教室』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 2月21日㊤ 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 骨を丈夫にする食生活 調理実習 冬のぽかぽかレシピ
■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 2月14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)

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



島永 好ちゃん

平成31年1月7日（新山）
パパ 太志さん
ママ 彩さん
♡パパとママから
このさん、1歳のお誕生日
おめでとう☆
みへんな、こののことが
大好きだよ♡



平田 匡くん

平成31年2月13日（古城）
パパ 賢史さん
ママ 梓さん
♡パパとママから
たーくん、一歳のお誕生日おめでとう！
ニコニコ笑顔のたーくんが毎日癒されてるよ。
お姉ちゃんとたくさん遊んで元気に
育ってね。



濱田 梨彩愛ちゃん

平成31年2月18日（出町）
パパ 秀誠さん
ママ 聖子さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう☆
りりちゃんの笑顔にいつも癒されています♡
生まれてきてくれてありがとう♡
大好きだよ♡



主地本 悠人くん

平成31年2月22日（建浜）
パパ 剛さん
ママ 美咲さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう♡
いつも元気いっぱいのはるくん♡
これからも元気にすくすく育ってね。
産まれてきてくれてありがとう！



廣田 爽来ちゃん

平成31年2月23日（東荒神）
パパ 崇人さん
ママ 玲香さん
♡パパとママから
いっぱいご飯食べてくれてありがとう！
これからもお姉ちゃんと仲良く
過ごしてね！
1歳おめでとう♡ (^ω^)



梅本 賀夷秀くん

平成31年2月25日（上沖洲）
パパ 昌史さん
ママ 洋美さん
♡パパとママから
あつという間に成長していく賀夷秀君♡
これからは兄弟仲良く、一緒に成長してね♡
パパもママも3人の成長が
楽しみです♡ (^ω^)

強い歯で何でもかめる元気な子！

これからむし歯ゼロで過ごしましょう！

1／9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。



福田 彩花音ちゃん
(東荒神)



吉村 眞一郎くん
(鷺巣)



木下 綾音ちゃん
(新山)



馬淵 智也くん
(梅田)



福田 朱理ちゃん
(宝町)



山本 羽夏ちゃん
(松原)



竹下 莉愛ちゃん
(折地)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
11.28	福島 陸叶	男	篤志	向野北
12.11	山口 莉玖	男	亮平	西荒神
12.12	東田 佳穂	女	淳	新山
12.24	松本 愛心	女	光司	古城

（令和元年12月31日受付分まで）

2月・3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 2月12日㊦、26日㊦ 午後1時～
■場 所 子育て支援センター
イザペラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。
※3月はお休みです。

1歳の誕生会

■日 時 2月21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。

3月にここサロン「手形・足形アート」㊦事前申込が必要で

■日 時 3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 8組
■申込期間 2月12日㊦～26日㊦

おゆずり会

■日 時 3月18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、興味がある人

☆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）

マタニティ教室のご案内

出産をひかえている妊婦さん 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・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 2月22日㊦ 午前10時～
午前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 2月21日㊦
■申 込 先 はぐくみ館 ☎78-4189
(ふれあいセンター内)

※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。
※水分補給のため飲み物を
ご持参ください。



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 2月6日㊦、20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12月生）

■日 時 2月26日㊦ 午前10時～11時30分

★2月の乳幼児健診

12日㊦ 7カ月児健診（対象：令和元年6月生まれ）
13日㊦ 1歳6カ月児健診
（対象：平成30年6月～7月生まれ）
28日㊦ 3カ月児健診（対象：令和元年10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。
2月12日㊦、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！

