

お盆期間における町内医療機関の診療状況

※診察が行われる医療機関のみ掲載しています。

医療機関名	電話番号	診療状況
いまおかクリニック	☎78-3410	8月13日㊤ 午前9時～午後0時30分
西山クリニック	☎78-7811	8月13日㊤ 午前9時～午後0時30分 午後2時～5時30分
田宮二郎内科	☎78-2150	8月13日㊤、16日㊤ 午前9時～午後0時30分 午後2時～5時30分 ※受付は、診療開始の30分前から
なかむら歯科医院	☎78-1040	8月13日㊤ 午前8時30分～正午

※お盆期間以外の日曜・祝日の在宅医については23ページをご覧ください。

☎ 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

ズッキーニのソテー



1人分の栄養価 エネルギー：45kcal 塩分：0.2g

材料（4人分）

ズッキーニ……………1本
とうもろこし……………1/2本
オリーブ油……………大さじ1/2
塩……………少々
粉チーズ……………大さじ1
黒こしょう……………少々

作り方

- ① ズッキーニは1cm程度の輪切りにする。
- ② とうもろこしは軸から粒を取り外しておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて温め、ズッキーニを両面焼く。
- ④ 軽く焼き色が付いたらとうもろこしを加えて炒め、塩・粉チーズで味付けする。
- ⑤ お皿に盛り付け、黒こしょうを振りかける。

【栄養士メモ】

近年よく出回るようになったズッキーニ。見た目はきゅうりに似ていますがカボチャの仲間でカロテンやビタミンC、カリウムが豊富です。



～自分を守り、大切な人を守り、地域と社会を守るために～

接触確認アプリ(COCoA)を ご存じですか？

このアプリは、利用者が新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性がある場合に通知を受けることができるものであり、感染の可能性をいち早く知ることができます。

それにより検査の受診など保健所のサポートを早く受けることや外出自粛など適切な行動を取ることができ、感染拡大の防止につながることが期待されます。

なお、個人が特定される情報や、陽性者と接触者（接触の可能性がある人と通知を受けた者）との関係についての情報は一切記録されず、プライバシーは十分に保護されています。

iPhoneの人はこちら

Androidの人はこちら



☎ すこやか館 ☎78-7171

～令和2年度健康診査～

個別健診をおすすめします

12月に集団健診を実施予定ですが、新型コロナウイルス感染症の感染予防として、3密（密接・密集・密閉）を避けるため、個別健診（かかりつけ医などの病院で受ける健診）をおすすめします。

定期検診を受けている人も、年に1回は特定健診・後期高齢者健診を受診しましょう。

●対象者および料金

特定健診 40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者：1,000円（節目年齢は無料）

後期高齢者健診 75歳以上の後期高齢者医療保険加入者：800円

●健診内容

血液検査、尿検査、心電図検査

※後期高齢者健診は、医師が必要と認めた場合のみ心電図検査を実施します。

※町内の医療機関以外にも受診可能な医療機関はありますので、お尋ねください。

※個別健診を希望する人は、事前に国保医療係へお申し込みください。

☎・☎ 福祉保健介護課 国保医療係

☎78-3139

～健康な生活を送るためのきっかけづくり～

令和2年度ながす健康ポイント事業をスタートします！

ながす健康ポイント事業が、8月1日㊤からスタートします！皆さんの健康づくりにぜひお役立てください。

本年度は、感染症対策やフレイル予防への取り組みでもポイントが貯まります！

★対象となる人 町内に住所を有する20歳以上の人

★事業実施期間 8月1日㊤～令和3年1月31日㊤

★ポイント申請期間 12月1日㊤から令和3年2月12日㊤

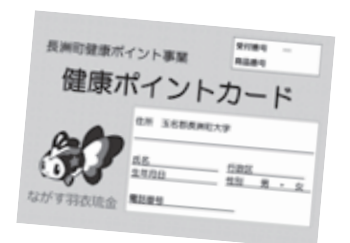
★賞品の引換期間 令和3年3月中旬から3月末まで

★ポイントカード設置場所

役場（玄関ロビー）、ながす未来館、中央公民館、ふれあいセンター、すこやか館、町民研修センター、地域福祉センター、総合スポーツセンター、健康福祉センター、げんきの館

※チラシも設置していますので、ポイントカードと一緒にご覧ください。

☎ すこやか館 ☎78-7171



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



あゆみ
大田黒 歩ちゃん

令和元年8月13日（古城）
パパ 裕介さん
ママ 香織さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう！
ご飯をモグモグおいしそうに食べる
歩ちゃん♡これからもお兄ちゃん、
お姉ちゃんと仲良く、元気で育ってね。



めい
東田 芽依ちゃん

令和元年8月18日（宝町）
パパ 紀尚さん
ママ 朝美さん
♡パパとママから
1歳の芽依ちゃんへ
幸せな毎日をありがとう♡
笑顔が可愛く優しい子に育ってね。
パパ&ママは凄く幸せです。大好き♡



るな
和田 琉那ちゃん

令和元年8月19日（鷺巣）
パパ 修さん
ママ 優子さん
♡パパとママから
じいじ、ばあば、大好き！
ルナは1歳になりました！！
たくさん洋服買ってね♡



かずは
中嶋 万葉ちゃん

令和元年8月28日（腹赤）
パパ カさん
ママ 祐子さん
♡パパとママから
一歳のお誕生日おめでとう！
たくさん食べて遊んで元気いっぱい
笑顔いっぱい育ってね♡

おめでた

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
5.24	猿渡 喜月	男	敦社	赤田
6. 1	長尾 明弥	男	綾香	向野北
6. 2	坂本 大地	男	和章	向野
	坂本 かいり	女		

（令和2年6月30日受付分まで）



田中 優姫ちゃん（折地） 濱嶋 碧斗くん（折地） 前田 香琳ちゃん（新山）



平本 渚くん（建浜） 下田 穂乃空ちゃん（下東） 井上 夢心ちゃん（平原） 古庄 淳慎くん（向野北） 折田 明日花ちゃん（東荒神） 西山 未来ちゃん（宮崎）

8月・9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 8月25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
※夏休み期間中の3密を避けるため、8月4日、11日、18日はお休みします。

Let's enjoy English

■日 時 8月17日㊤ 午後1時～
■場 所 子育て支援センター
※9月は7日㊤です。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1歳の誕生会

■日 時 8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。

ベビーマッサージ ㊤事前申込が必要です

■日 時 8月28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 5組程度
■持参品 バスタオル1枚
■申込期間 8月7日㊤～21日㊤
※定員になり次第、締め切ります。



9月にここサロン「保健師さんをかこんで」 ㊤事前申込が必要です

■日 時 9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 10組程度
■申込期間 8月13日㊤～27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 8月20日㊤、9月3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2年6月生)

■日 時 8月26日㊤ 午前10時00分～11時30分

★令和2年8月の乳幼児健診

6日㊤ 3歳児健診（対象：平成28年9月生まれ）
19日㊤ 7カ月児健診（対象：令和元年8月13日～9月生まれ）
20日㊤ 1歳6カ月児健診（対象：平成30年10月生まれ）
27日㊤ 3カ月児健診（対象：令和2年1月28日～3月1日生まれ）
28日㊤ 3カ月児健診（対象：令和2年3月2日～4月生まれ）
※対象の人には事前に通知します。

★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。
8月28日㊤、9月8日㊤ 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！

