

～被災地で清掃作業をする人へ～ 清掃作業時に注意してください！

7月に九州の広い範囲を襲った豪雨。今でも避難所生活を送る人がいる被災地では、全国各地から多くのボランティアが駆け付けて、復旧・復興のために懸命な作業が行われています。梅雨が明け、作業がさらに進められていく中、水害の被災地では、衛生状態が悪化し、感染症などにかかりやすい状況になっている可能性があります。

被災地で清掃作業などをする人は、十分に注意して行いましょう。

傷口からの感染に注意！

●予防策

- ・丈夫な手袋や底の厚い靴などを着用しましょう。
- ・長袖など肌の見えない服装を着用しましょう。

●けがをした場合

- ・傷口を流水で洗浄し、消毒しましょう。
- ・特に深い傷や汚れた傷は破傷風になる場合があるため、医師に相談しましょう。



土ほこりに注意！

土ほこりを吸引してしまうことで、感染症にかかる可能性が高くなります。
以下のことを注意しましょう。

●予防策

- ・ゴーグルとマスクを着用しましょう。
- ・作業後は、手洗いをしましょう。

●粉塵（土ほこり）の吸入などによりかかる可能性のある感染症

レジオネラ症

- ・レジオネラ菌は、河川や土壌などに広く存在するため、災害後のがれきの撤去作業などの際、粉塵（土ほこり）を吸入することで、感染する恐れがあります。
- ・特に、高齢者での発生が多く、重症化すると死亡する場合がありますので注意が必要です。

レプトスピラ症

- ・病原性レプトスピラを保有しているネズミ、犬、牛、馬、豚などの尿で汚染された下水や河川、泥などに触れることによって、また、それらに汚染された飲食物を摂取することで感染する恐れがあります。
- ・ペットなどに触れた後や排泄物を処理した後にも、手洗いまたは手指消毒を行ってください。

腸管出血性大腸菌

- ・大腸菌は、家畜や人の腸内にも存在し、そのうち毒素を産生し出血を伴う腸炎などを起こすものを腸管出血性大腸菌といいます。
- ・腸管出血性大腸菌は、牛などの家畜や人の糞便中に時々見つかるため、これらに汚染された疑いのある場所での作業は注意しましょう。



始まりますよ～
成人の歯周疾患検診

保健・子育て情報

本年度も、成人の歯周疾患検診を実施します。対象者には、5月に受診券を発送しています。

お得に受診できるのは本年度だけです。

この機会に検診を受けて健康なお口を手に入れましょう！

◇対象者 20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳（令和3年3月末日での年齢）

◇実施期間 令和3年3月31日㊤まで

◇料金 500円

◇実施医療機関 玉名郡市・荒尾市の歯科医療機関

※詳しくは通知または町ホームページをご覧ください

お得

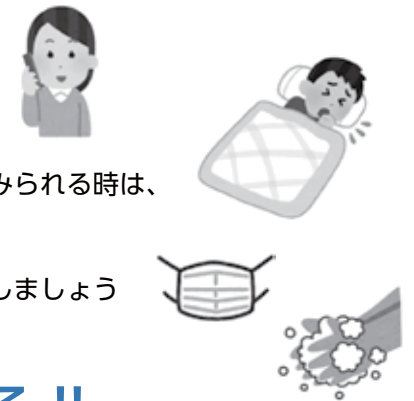
⚠ 受診時の注意事項 ⚠

歯科医療機関では、徹底した新型コロナウイルス感染防止対策を行っています。感染拡大防止のためにご協力をお願いします。

◆感染拡大防止のため、事前に必ず歯科医療機関へ連絡し、予約してから受診しましょう

◆受診当日は必ず検温し、発熱、咳、全身倦怠感などの症状がみられる時は、受診を控えましょう

◆受診の際にはマスクを着用し、手洗い・咳エチケットを徹底しましょう



こんなときだからこそ！！

ウイルス感染予防には、日々のうがい手洗いも大切ですが、歯みがきで口の中をきれいにすることもとても大切です。

歯科医院での専門的な口腔衛生管理は、ウイルス感染や重症化を防ぐ効果があると言われています。新型コロナウイルス感染症が流行している今、口の中をきれいにしてウイルスに負けないからだをつくりましょう。



食べたら磨く！
特に就寝前は念入りに！



舌もきれいに！



詳しい動画はこちら

☎ すこやか館 ☎ 78-7171

結核検診を受けましょう

事前申し込み不要

皆さんの健康を守るための感染症予防策を講じた上で、10月の結核検診を実施します。
なお、新型コロナウイルス感染症の県内外の感染状況次第では、10月の結核検診が中止となる場合もあります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日にち	時間	場所
10月1日㊦	午前9時～11時	清源寺公民館
	午後1時30分～3時	上沖洲公民館
10月2日㊤	午前9時～11時	町民研修センター
	午後1時30分～3時30分	地域福祉センター
10月3日㊥	午前9時～11時	清里小学校
	午後1時30分～3時30分	中央公民館

※都合の良い会場で受診してください。

■対象者 65歳以上の人（令和3年3月31日時点）
※令和2年3月に実施した意向調査（令和2年度 特定健診・がん検診申込書）で、「受けない理由」「集団健診を受ける」などの意思表示をしている人には、個別通知をしていません。受診を希望する人は、すこやか館へお問い合わせください。

■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 検診結果で異常がなかった人には通知しません。要精密の人には、個別で連絡します。
☎ 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 冷や汁



1人分の栄養価 エネルギー：400kcal 塩分：1.5g

材料（4人分）

米……………240g
押し麦……………80g
A { 水……………4カップ
かつお節……………12g
干しエビ(または、いりこ)…30g
きゅうり……………60g
わけぎ……………12g
ごま……………大さじ2
味噌……………大さじ4・1/2

【栄養士メモ】

宮崎県の郷土料理として有名な冷や汁。長洲町でも家庭料理として昔から親しまれています。9月も暑い日が続きますが、食欲がない日でも食べやすい冷や汁で栄養を補給しましょう。

作り方

- ① 米と麦を合わせてとぎ、麦ご飯を炊く。
- ② Aで出し汁をとっておく。
- ③ 干しエビは殻を取り（いりこを使用する場合は頭と腹わたを取り）、フライパンで炒って小さく刻む。
- ④ きゅうりは縦目に皮をむいて小口切りにし、わけぎも小口切りにする。
- ⑤ すり鉢にごまを入れ半ずりにする。味噌と③を入れてすり合わせる。
- ⑥ ⑤に出し汁を少しずつ加えて伸ばし、常温で冷ましておく。
- ⑦ 食べる直前に⑥に④を加えて混ぜる。
- ⑧ 温かい麦飯に⑦をかける。

『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 9月18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 免疫を高める食事
調理実習 乳製品を使った料理

■持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚、マスク

■参加費 500円

■締切日 9月11日㊤

■定 員 15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）

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

▽日時 9月19日㊥

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 参加する人は、事前予約が必要です。

☎ 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―

事業者の皆さんへ 新型コロナウイルス感染症の 防止対策はできていますか？

県では、感染防止対策の徹底のため、事業者の皆さんに感染防止対策の実施および当該チェックリストの掲示をお願いしています。施設や事業所においては、各団体が定めている業種別ガイドラインについてもご確認の上、実施していただきますようお願いします。

また、感染防止対策に取り組んでいることを示す感染防止対策取組ステッカーも作成しています。

町では、新型コロナウイルス感染症の防止対策を行っている施設や事業者に対して、新型コロナウイルス感染防止対策ポスターを発行しています。希望する事業者などは、すこやか館へお問い合わせください。



☎ すこやか館 ☎（78）7171

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 月曜～金曜（祝日・年末除く） ※9月7日から9月11日までは、午後7時まで
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

日曜日に乳がん検診を 実施します！

▽日時 10月25日㊥

午前8時30分～11時30分（30分毎の予約制）

▽場所 公立玉名中央病院附属健診センター

▽定員 35人（先着順）

▽申込期間 10月1日㊦

午後1時～午後5時まで

▽申込方法 電話でお申し込みください。

▽料金 1方向 3,850円（税込）

2方向 5,500円（税込）

※感染症対策のため、マスクの着用と朝から検温の実施をお願いします。

☎・☎ 公立玉名中央病院健診センター
☎（73）6135

Happy Birthday

初めての ハッピーバースデー

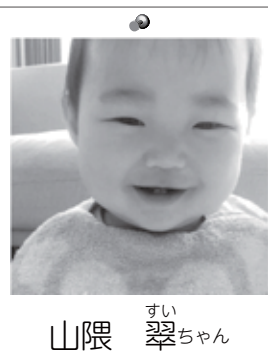
掲載募集中！

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



ゆうま
吉田 悠真くん

令和元年9月16日（古城）
パパ 亮さん
ママ 美歩さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう！
いつも悠ちゃんの笑顔に
癒されているよ。これからも、元気に
モリモリ食べて大きく育ってね☆



すい
山隈 翠ちゃん

令和元年9月17日（梅田）
パパ 龍馬さん
ママ 歩美さん
♡パパとママから
一歳のお誕生日おめでとう♡
毎日元気で可愛い翠ちゃんに
癒されているよ♡
いつもありがとう♡大好き！



おめでとう

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
6.28	平田 かいり 湊史	男	尚樹	向野北
7. 3	勝原 あおい 愛桜	女	翔太	東荒神
7. 7	眞弓 みつき 弥月	女	耕之介	建浜
7. 8	境 ここね 心寧	女	祐誠	向野北

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
7.12	宮本 すばる 統	男	共也	向野北
7.15	吉田 れんか 蓮香	女	圭介	向野北
7.21	宮本あさひ	女	太志	古城
7.21	熊本結乃亜 ゆのあ	女	岳範	宮ノ町

（令和2年7月31日受付分まで）

子育てや家族関係のお悩みはありませんか？

新型コロナウイルス感染症などの影響で、これまでの生活が一変し、ストレスや不安を感じている人もいます。イライラしたり、気分が落ち込んだりして、普段できていたことができなくなることもあります。

また、配偶者暴力（DV）や児童虐待の被害が増える危険性も高まっています。「もしかしたらDVかもしれない」、「児童虐待かもしれない」と感じたら、できるだけ早く相談しましょう。

はぐくみ館では、子育てや家族関係のことについてのご相談をお受けしています。一人で抱え込まず、不安や落ち込み、苛立ちなど、いつでもお電話ください。

☎ はぐくみ館 ☎78-4189



9月・10月の行事

子育て情報

子育て支援センター❀にこここ❀

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

Let's enjoy English

■日 時 9月7日㊦ 午後1時～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 未就学児親子
※10月は、5日㊦、19日㊦です。イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1歳の誕生日

■日 時 9月18日㊦ 受付 午前10時40分～
（開始時間は前後する場合があります）
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。

9月にこここサロン

◎事前申込が必要です

「保健師さんを囲んで」

■日 時 9月24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 9月3日㊦～17日㊦

10月にこここサロン

◎事前申込が必要です

「パステルアート教室(手型足型)」

■日 時 10月1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
■申込期間 9月10日㊦～24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。

申・問 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3日㊦、9月17日㊦、10月8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7月生)

■日 時 9月23日㊦ 午前10時～11時30分

★令和2年9月の乳幼児健診

4日㊦ 1歳6カ月児健診（対象：平成30年10月生まれ）
8日㊦ 7カ月児健診
（対象：令和元年8月13日～9月生まれ）
10日㊦ 3歳児健診（対象：平成28年9月～10月生まれ）
17日㊦ 1歳6カ月児健診
（対象：平成30年11月～12月生まれ）
24日㊦ 1歳6カ月児健診（対象：平成31年1月生まれ）
25日㊦ 3カ月児健診（対象：令和2年5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。
9月8日㊦、9月25日㊦、10月13日㊦
午前10時～11時30分

申・問 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！

