

12月集団健診（特定健診）変更のお知らせ！

本年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、特定健診（国民健康保険加入者で40歳～74歳の人）の受診について、以下のとおり変更しています。
あらかじめご了承ください。

- 特定健診の集団健診は、すべて医療機関での個別健診に変更しています。
（ただし、6月17日～8月31日に再度申し込みをした人を除く）
- 集団健診の新規申し込み、受診日の日程変更はできません。

特定健診を受診していない人は、自分の健康状態をしっかりチェックし、病気の重症化予防のため、早めに受診しましょう。

特定健診がお済みでない人はこちら

- 【対 象 者】 国民健康保険に加入している40歳から74歳の人
- 【実 施 期 間】 令和3年2月26日㊟まで
- 【実 施 場 所】 町内外指定医療機関 ※詳細はお問い合わせください。
- 【必要なもの】 特定健康診査受診券 ※お持ちでない場合はご連絡ください。
- 【健 診 料 金】 1,000円
※令和3年3月31日時点で40、45、50、55、60、65、70歳の人は無料です。

㊟ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

長洲町食生活改善推進員協議会 簡単クッキング 的ばかいだご



1人分の栄養価 エネルギー：84kcal 塩分：0g

材料（約30個分）

さつまいも… 250g
だんご粉… 150g
小麦粉… 100g
こしあん… 1kg

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらしておく。
- ② ①を茹でてざるに上げ、つぶす。茹で汁は取っておく。
- ③ ②にだんご粉と小麦粉を加えてこねる。茹で汁を200cc程度加えて耳たぶくらいのかたさにする。
- ④ 一口大程度の大きさにちぎって茹でる。
- ⑤ ④をすりこぎでなめらかになるまでつき、20gずつに分けておく。
- ⑥ こしあんは30gずつに分けておく。
- ⑦ こしあんを手の平に広げて⑤を押し込んで包み、楕円形に整える。

【栄養士メモ】

長洲町の郷土料理「的ばかいだご」は、「御正忌だご」、「長洲だご」とも呼ばれています。さつまいもが美味しくなる今の時期にぜひ作ってみましょう。



『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 11月20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 骨粗しょう症予防
調理実習 骨を強くする料理

■持ち物 マスク、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 11月13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

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

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	11月12日㊟ 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	11月19日㊟ 午後1時30分 ～午後3時	げんきの館	200円(飲 み物、お茶 代として)	げんきの館 ☎57-8336

▽日時 11月21日㊟
午後1時30分～3時30分
▽場所 玉東町福祉センター
▽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 迎統 美陽子
(78) 5713

ひとり親家庭の皆さんへ

コロナ禍によるひとり親家庭の負担を軽減するため無料で物資配布を行います。【要予約・数量限定】
▽日にち 12月5日㊟
※配布時間は、申込時にお知らせします。
▽場所 てとてとて県北拠点（三和温泉なごみ乃湯・和水町）
▽対象 ひとり親家庭
(年齢制限なし)
▽申込期限 11月21日㊟
▽配布品 米、菓子、温泉券など
▽入会方法 申し込み
には、入会登録が必要
です。下記のQRコー
ドから入会の手続きを
お願いします。
★町内の事業者・農家の皆さんへ
この活動にご協力いただける支
援者を募集しています。賞味期限
の近い食品や規格外の農作物、日
用品、試供品などがありましたら
ご連絡ください。
㊟・㊦ 社会福祉法人 熊本県ひ
とり親家庭福祉協議会 てとてとて
☎096-1331-6735



189（いちはやく） 知らせて守る こどもの未来

～令和2年度「児童虐待防止推進月間」最優秀標語～



11月は「児童虐待防止推進（オレンジリボン運動）月間」

子どもへの虐待とは、保護者や同居人から子どもに加えられた行為です。「身体的虐待」「ネグレクト」「心理的虐待」「性的虐待」の大きく4つに分類され、重複して起きていることが少なくありません。虐待を受けたと思われる子どもがいたら、下記の相談窓口へご連絡ください。

【児童虐待とは？】

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かないなど

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV）など

【子どもへの影響は？】

他人とのコミュニケーションが取れず、さまざまな問題行動を起こしたり、成長するにつれ自己嫌悪や自殺願望、薬物依存になったり、自身が親になった時にわが子を虐待し繰り返される場合などもあります。

【虐待を防止するために】

まずは虐待のサインに気づくことが大切です。例えば、不自然な時間にウロウロしている、いつもしかりつける声や泣き声、物がぶつかるような音がする、身体や衣服が不潔、あざやケガなどが常時あるいはたびたび見られるなど



【相談窓口・連絡先】

- ・児童相談所全国 共通ダイヤル ☎189
- ・熊本県中央児童相談所 ☎096-381-4451
- ・長洲町子育て支援課はぐくみ館 ☎78-4189
- ・荒尾警察署 ☎68-5110 ※緊急の場合は110番

㊟ はぐくみ館 ☎78-4189

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

11月・12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 研修センター（教養室）
■対象者 未就学児親子

Let's enjoy English

■日 時 11月2日㊤、16日㊤ 午後1時～
■場 所 研修センター（教養室）
※12月は7日㊤の1回のみです。
イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう。

1歳の誕生日会

■日 時 11月26日㊤ 受付 午前10時40分～
開始 午前11時～
■場 所 研修センター（教養室）
■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。

12月にここサロン「おはなし会」

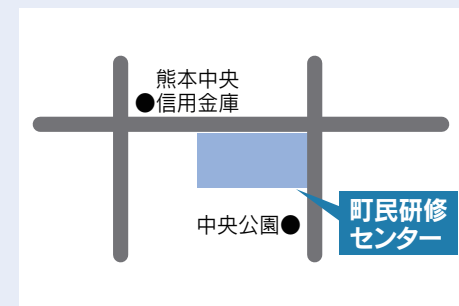
■日 時 12月3日㊤ 午前10時30分～
■場 所 研修センター（教養室）
■対象者 未就学児親子 10組
■申込期間 11月12日㊤～26日㊤

バランスボール教室

■日 時 12月7日㊤ 午前10時30分～
■場 所 研修センター（教養室）
■対象者 未就学児親子 8組
■申込期間 11月16日㊤～30日㊤

子育て支援センターの場所が変わります！

町民研修センターへ移動（令和3年2月まで）



■開館時間 午前10時～午後3時
■休館日 水曜日

☆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 11月5日㊤、11月19日㊤、12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9月生）

■日 時 11月25日㊤ 午前10時～11時30分

★令和2年11月の乳幼児健診

10日㊤ 7カ月児健診
（対象：令和元年12月～令和2年1月生まれ）
12日㊤ 3歳児健診 （対象：平成29年1月生まれ）
19日㊤ 1歳6カ月児健診
（対象：平成31年3月生まれ）
27日㊤ 3カ月児健診 （対象：令和2年7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。
11月10日㊤、27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！



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！

10月22日に実施の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。



緒方颯次郎くん（向野） 松井 海翔くん（建浜） 松本 海璃くん（向野北） 津田 純輝くん（宝町） 田上望々香ちゃん（梅田） 福本 啓人くん（腹赤新町） 鈴木 愛季ちゃん（向野北）

おめでとう

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
8.24	竹下 鈴葉	女	寛史	向野北
8.29	大阪真颯斗	男	秀美	下東
9. 2	野畑 璃久	男	良平	大明神
9. 5	田添 陽葵	女	樹光	平原
9. 6	土山 愁翔	男	祐太	東荒神
9.11	福島 唯斗	男	浩太郎	向野北
9.11	森田 陽月	男	義己	腹赤
9.12	木村 朝陽	男	尚人	向野北
9.14	池田 光真	男	祐樹	腹赤
9.15	前田ひより	女	佑樹	向野北
9.22	松森 拓己	男	大祐	腹赤

（令和2年9月30日受付分まで）