

「長洲町元気あっぷリーダー7期生・8期生」 の皆さんをご紹介します!!

本年度4月から6月までで5人（7期生）、8月から10月までで5人（8期生）が「元気あっぷリーダー養成講座」を修了しました。本講座で学んだ「介護予防の知識」と「くまもとホクホク体操」を、介護予防拠点施設で開催している「元気あっぷ体操教室」で地域の皆さんに広げていきます。



元気あっぷ体操は、運動習慣を無理なく身につけて健康寿命を延ばすことや元気あっぷリーダーと地域の皆さんが一緒になって教室に参加することで、地域での支え合いの輪を広げていくことを目的としています。

元気あっぷ体操の開催教室が20カ所まで増えています！肩痛・腰痛・膝痛の予防・軽減効果が期待できます！体操時間は1時間程度です。お気軽にご参加ください♪

●元気あっぷ体操教室週間日程表（祝日は休み）

	場所	午前	備考
月	古城区学習センター	午前10時～	第2、第3、第4、第5開催
	腹赤区公民館	午前10時～	第1、第3開催
	ふれあい松原	午前10時30分～	毎週開催
	新山区集会所	午後1時30分～	毎週開催
	鷺巣区公民館	午後1時30分～	第1、第3開催
	赤崎区公民館	午後1時30分～	第2、第4開催
火	町民研修センター	午前10時～	毎週開催
	宮崎ふれあい公民館	午後1時30分～	第1、第3、第5開催
	建浜区公民館	午後1時30分～	第2、第4開催
	中央公民館	午後1時30分～	毎週開催
	駅通り区生涯学習センター	午前10時～	毎週開催
水	腹赤新町学習センター	午前10時～	第1、第3開催
	永方公民館	午後1時30分～	第1、第3開催
	東荒神あおぞら荘	午前10時～	毎週開催
	高田公民館	午後1時30分～	第1、第2開催
木	下東はっとり荘	午前10時～	毎週開催
	清源寺区公民館	午前10時30分～	毎週開催
金	上沖洲公民館	午前10時～	毎週開催
	磯の館	午前10時～	毎週開催
	塩屋公民館	午前10時～	第1、第3開催
	出町区集会所	午後1時30分～	毎週開催

★参加費無料・年齢制限なし ※直接会場にお越しください。

☎ げんきの館 ☎57-8336

☎ すこやか館 ☎78-7171

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	12月10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
「みらい」カフェ	12月16日㊥ 午後2時～ 午後3時30分	大明神区 「きずなの家」	200円	せいわながす の里 ☎78-8022
「はな・カフェ」	12月20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

▽日時 12月19日㊥
午後1時30分～3時30分
▽場所 荒尾市総合文化センター
▽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 迦統 美陽子
(78) 5713

認知症のひと家族の会
「つどい」開催

保健・子育て情報

発熱患者専用ダイヤルが設置されました

かかりつけ医がある人は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

症状がある人でかかりつけ医などを持たず、相談する医療機関に迷うときは、発熱患者専用ダイヤルにお問い合わせください。

0968-72-5800 (玉名受診・案内センター)
または **0570-096-567**

※受診に関すること以外の相談は、引き続き「熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口」へ(096-300-5909)

最近、こんな症状を感じていませんか？
◇最近、疲れやすくなった
◇最近、少し痩せた
◇最近、横断歩道を渡るのに時間がかかる
こんな症状に気づいたら、それはフレイル（虚弱状態）の入り口かもしれません。「もう歳だから仕方がない」と諦めずに、げんきの館でフレイル予防を始めてみませんか？
まずは、お気軽に地域包括支援センターへご相談ください。
☎ 地域包括支援センター 野畑
(78) 3114

フレイルってご存じですか？

健康ポイント交換申請が始まりました！

健康ポイント交換申請の受け付けを開始しています。申請は1人につき1回ですが、今後もポイントの対象となる事業も開催されますので、参加がまだの人は、ぜひご参加ください。

また、**本年度は感染症対策もポイント付与の対象です。**マスクの着用や手洗いといった当たり前の習慣を、素敵な賞品に換えてみませんか？みなさんの申請をお待ちしております。

交換申請の流れ

- ①下記の申請場所にポイントカードを提出（必要に応じてポイントを付与）
- ②簡単なアンケートに回答後、参加賞をお渡しします（アンケートの提出は後日でもOK!）
- ③1,000ポイントたまっている人は特別賞の申し込みができます
- ④賞品引換券をお渡しします
- ⑤期日になったらすこやか館に引換券をお持ちください。賞品と交換します

■対象者 町内に住所がある20歳以上の人

■申請期間 令和3年2月12日㊥まで

■申請場所 役場福祉保健介護課窓口またはすこやか館

■賞品の引き換え 令和3年3月中旬から3月末まで

※健診を受診されて、ポイントの付与がまだの人は、健診結果表を持参ください。

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、血液検査でピロリ菌の感染と萎縮性胃炎の進行度を調べ、胃がんになりやすいかどうか（胃がんリスク）を調べるものです。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？

町では、胃がんリスク検査に係る費用の一部を助成しています。

- 対象者 町内に住所を有する30歳以上の人
※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などは対象外となることがあります。一度助成を受けた人は、対象外です。
- 実施期間 令和3年3月31日㊤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 印かんを持参の上、事前に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。

☎ すこやか館 ☎78-7171

出張！なんでも保健センター



保健センターすこやか館には、専門職として保健師・管理栄養士・歯科衛生士が常駐しています。今回は、保健センターの講演活動の一部をご紹介します。「こんなこと聞いてみたい」、「こんなところで話をしてほしい」などご希望がありましたら、ぜひお声かけください。

◆にこにこサロンにて
「食べ物とうちのお話」



◆長洲中学校にて
「よい間食と血糖値のお話」



◆九州看護福祉大学にて
「保健センターの保健・歯科事業の講義」



◆各区の活動の合間にて

- 建浜・向野のグラウンドゴルフ前に、「新型コロナウイルスなど感染症予防のお話」
- 新山・平原・赤崎・永方の脳トレ後に、「栄養と歯科からのフレイル予防のお話」

☎ すこやか館 ☎78-7171

12月集団健診（特定健診、後期高齢者医療健診）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歳から74歳の人）および後期高齢者医療健康診査の受診について、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。

集団健診がお済みでない人はこちら

- 対 象 者 【特定健診】国民健康保険に加入している40歳から74歳の人
【後期高齢者医療健診】現在、75歳以上の人および一定以上の障がいをお持ちの後期高齢者医療被保険者
- 実 施 期 間 【特定健診】令和3年2月26日㊤まで
【後期高齢者医療健診】令和3年1月29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。
- 健 診 内 容 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など
- 必要なもの 特定健康診査受診券または後期高齢者医療健康診査受診券
※お持ちでない場合はご連絡ください。
- 健 診 料 金 特定健診 1,000円、後期高齢者医療健診 800円

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

本年度のがん検診のお知らせ

日 程	12月19日㊤～25日㊤
	令和3年1月18日㊤～20日㊤
会 場	町中央公民館
受付時間	午前7時30分～11時50分

◆対象者 令和2年度6月および12月の集団健診（がん検診）申込者
対象者には、11月下旬に受診票を発送しています。

本年度は、受付時間や人数を制限し、1月に健診日程を追加するなど、3密（密集・密接・密閉）を避けるよう新型コロナウイルス感染症対策を徹底しています。
また、感染症対策を徹底するため、追加申し込み・受診日・時間の変更はできません。
ご理解・ご協力をお願いします。

◆健診（検診）結果のお返し方法

- ・がん検診のみ受診する人は、令和3年2月上旬から中旬ごろに郵送します。
- ・特定健診のみ、または特定健診とがん検診を受診する人は、令和3年2月の結果説明会で直接お渡しします。

☎ すこやか館 ☎78-7171

年末年始における町内医療機関の診療状況

医療機関名	年内最終診療日	年始診療開始日	医療機関名	年内最終診療日	年始診療開始日
いまおかクリニック ☎78-3410	12月29日㊟	1月4日㊟～	ながすクリニック ☎78-0527	12月29日㊟	1月4日㊟～ ※1月2日㊟は、 休日当番医
西山クリニック ☎78-7811	12月28日㊟	1月4日㊟～	たかさき歯科医院 ☎78-4181	12月29日㊟	1月4日㊟～
淡河・黒田医院 ☎78-6517	12月30日㊟	1月4日㊟～	前田歯科医院 ☎78-0100	12月29日㊟	1月6日㊟～
多田隈内科医院 ☎78-3011	12月29日㊟	1月3日㊟～ ※休日当番医	なかむら歯科医院 ☎78-1040	12月30日㊟	1月4日㊟～
田宮二郎内科 ☎78-2150	12月30日㊟	1月4日㊟～	加藤歯科医院 ☎78-7181	12月29日㊟	1月5日㊟～
有明成仁病院 ☎78-1133	12月29日㊟	1月4日㊟～	六栄歯科診療所 ☎78-7044	12月29日㊟	1月4日㊟～

※長洲山内歯科医院につきましては、直接医療機関にお問い合わせください。（☎78-6681）

診療時間などについては、各医療機関にお問い合わせください。

年末年始以外の日曜・祝日の在宅医については35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

小松菜の磯和え



1人分の栄養価 エネルギー：29kcal 塩分：0.3g カルシウム：113mg

材料（4人分）

小松菜……………200g
人参……………40g
A { 醤油…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2
焼きのり…1/2枚
すりごま…小さじ2

作り方

- ① 小松菜は洗って3cmに切り、人参は細切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分程度、人参が柔らかくなるまで加熱し冷ましておく。
- ③ ②の水気を絞り、Aの調味料で和える。
- ④ ちぎった焼きのりとすりごまを加えて和える。

【栄養士メモ】

冬に旬を迎える小松菜はカルシウムや鉄分が豊富です。のりやごまを料理にプラスする事で、カルシウムを簡単に補給できます。



『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 12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 年末年始の食事のとり方
調理実習 ヘルシーお正月料理

■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 12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）

お急ぎください!! ～予防の鍵は「早期発見」～

長洲町では、世代ごとの歯科健診を実施しています。口の中のささいなトラブルが体の健康や生活環境にも大きく関わってきます。予防の鍵は「早期発見!!」

いつまでも健康でおいしく食べれるように検診へ行きましょう！



妊婦歯周疾患検診

対 象：長洲町に住所のある妊婦さん
（母子手帳交付時に受診券を配布しています）

受診期間：妊娠期間中であればいつでも可
（妊娠5カ月から7カ月の安定期がおすすめ）

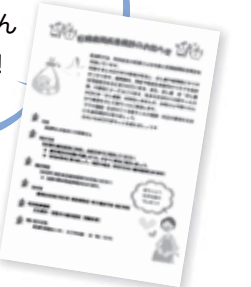
医療機関：町内、玉名郡市、荒尾市の歯科医院

費 用：500円

必 要 物：受診券、母子健康手帳、健康保険証

問い合わせ：すこやか館（☎78-7171）

妊婦さんの歯周病は、早産や低体重児出産のリスクを高めます。
お母さんの健康はあかちゃんへの最高のプレゼントです！



成人歯周疾患検診

対 象：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳

（令和3年3月末時点の年齢）

※対象者の人には通知と受診券を発送しています。

受診期間：令和3年3月31日㊟まで

医療機関：町内、玉名郡市、荒尾市の歯科医院

費 用：500円

必 要 物：受診券、健康保険証

問い合わせ：すこやか館（☎78-7171）

気づかぬうちに進行する歯周病。
生活習慣病とも関係しています。
働き盛りの今が予防の始め時です！



後期高齢者の歯科口腔健診

対 象：75歳以上の人
（65歳以上の障がい認定の人を含む）

※対象者へは「歯科口腔健診＜受診券＞」を
発送しています

受診期間：令和3年1月29日㊟まで

医療機関：町内、玉名郡市、荒尾市の歯科医院

費 用：400円

必 要 物：受診券、健康保険証

問い合わせ：福祉保健介護課 国保医療係（☎78-3139）

後期高齢者の健診では、咬み合せの状態
や嚥下機能の検査まで行います。
日頃、定期検診を受けている人も年に
一度はこちらを受けましょう！
いつまでもおいしく食べられるように！

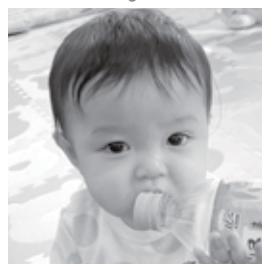


これから寒くなるとインフルエンザなどの感染症も流行します。
日頃から口の中を清潔にすることは、感染症の予防にもなるので、手洗い・うがい・マスク
に加え、歯みがきや舌みがきもしっかりしましょう。
からだの健康を守るためには、口の健康を守ることも大切です。
口のことや食事のことで気になることがあれば、すこやか館まで気軽にご相談ください。

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



柴田 ゆなちゃん

令和元年12月27日（建浜）
パパ 隼平さん
ママ 陽子さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう♡
これからもすくすく元気に
成長してね♪
いつまでも可愛い結菜でいてね♡



上永 ゆきちゃん

令和元年12月30日（上沖洲）
パパ 恭平さん
ママ 幸世さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう。
これからも元氣一杯、
すくすくと大きく育ってね。



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！

10月22日と11月12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。



坂西 ゆずちゃん
(駒通)



江島 まなとくん
(清源寺)



上田 りこちゃん
(駒通)



高田 ゆうしょうくん
(東荒神)



板橋 たいようくん
(出町)



山本 はるくん
(中町)



石川 たかとくん
(大明神)



北原 たくみくん
(宮崎)



村上 すずかちゃん
(鷺巣)



池田 あゆむくん
(向野北)



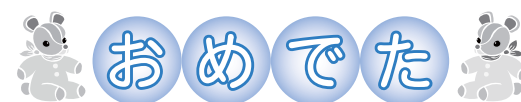
嶋崎 そらくん
(向野北)



竹森 さとるくん
(建浜)



前田 あさひくん
(向野北)



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
9.30	西山 おとは 音葉	女	怜	宮崎
10.7	井上 ひなこ 日菜子	女	豪	向野北
10.8	西田 ゆうい 結	男	響	向野北
10.9	米本 るい 瑠妃	女	涼雅	向野北
10.13	金井 あおい 蒼緯	男	純二	東荒神
10.16	清家 ゆうと 有翔	男	大志郎	向野
10.24	百田 あすま 明朱真	男	祐介	西荒神

(令和2年10月31日受付分まで)

12月・1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
■対象者 未就学児親子

1歳の誕生日会

■日 時 12月17日㊦ 受付 午前10時40分～
開始 午前11時～
■場 所 研修センター
■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。

1月にここサロン「幼児安全法」㊦事前申込が必要です

■日 時 1月7日㊦ 午前10時30分～
■場 所 研修センター
■対象者 未就学児親子 10組程度
■申込期間 12月14日㊦～27日㊦
※カレンダーのプレゼントがあります。

ベビーマッサージ㊦事前申込が必要です

■日 時 1月28日㊦ 午前10時30分～
■場 所 研修センター
■対象者 1歳未満親子 5組程度
■持参品 バスタオル1枚
■申込期間 1月7日㊦～21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 12月3日㊦、17日㊦、令和3年1月7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10月生)

■日 時 12月16日㊦ 午前10時～11時30分

★令和2年12月の乳幼児健診

8日㊦ 7カ月児健診（対象：令和2年2月～3月生まれ）
10日㊦ 1歳6カ月児健診（対象：平成31年4月生まれ）
17日㊦ 3歳児健診（対象：平成29年2月～3月生まれ）
18日㊦ 3カ月児健診（対象：令和2年8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。
12月8日㊦、18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！

