

冬は特に注意！ ノロウイルスによる食中毒



【冬に多い】

1年を通して発生するが冬期に多く発生

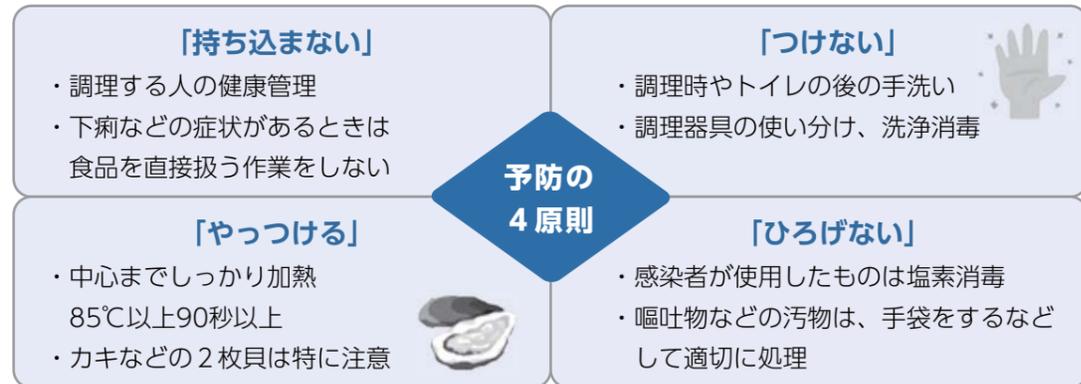
【患者数第1位】

感染力が強く、集団発生を起しやすい

ノロウイルスとは？

- ▶ 人の腸粘膜で増殖して食中毒の原因となるウイルス
- ▶ 手指や食品を介して経口感染
- ▶ 主な症状は嘔吐、腹痛、下痢、発熱など

家庭での予防のポイント



感染しても症状が出ない場合もあります。日頃から予防をこころがけましょう！
 詳しい情報はこちら▶ [ノロウイルス（感染性胃腸炎・食中毒）対策](#)（首相官邸）

☎ 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

大根と柿のなます



1人分の栄養価 エネルギー：32kcal 塩分：0.1g

材料（2人分）

- 大根…………… 200g
- 塩…………… ひとつまみ
- 柿…………… 100g
- A { 酢…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2

作り方

- ① 大根は皮をむいて千切りにし、塩もみして10分程度置いておく。
- ② 柿は皮をむいて細切りにする。
- ③ Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、水気を絞った①と②を加えて和える。

【栄養士メモ】

冬大根は甘みがあり生でもおいしく食べることができます。柿を合わせると自然の甘みも加わり一味違ったなますとなります。

『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 1月15日(金) 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 ローリングストックで災害に備える！
調理実習 パッククッキング
- 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 1月8日(金)
- 定 員 15人
- ※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。感染症などの流行状況によっては、中止となる場合があります。
- ☎・☎ 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

- ▽日時 1月16日(土) 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—

カフェ名	日時	場 所	参加費	問い合わせ先
はあと♥カフェ	1月14日(土) 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	1月21日(土) 午後1時30分～午後3時	げんきの館	200円 (お茶代)	げんきの館 ☎57-8336

第十一回特別弔慰金の申請はお済みですか

令和2年が戦後75周年にあたり、令和2年4月から特別弔慰金(記名国債)の支給申請を受け付けています。まだ手続きがお済みでない人は、早めの手続きをお願いいたします。

▽請求期間 令和5年3月31日(金) (請求期間を過ぎると第十一回特別弔慰金を受けることができなくなりますのでご注意ください)

▽支給対象者 戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受け取る人(戦没者などの妻や父母など)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
2. 戦没者などの子
3. 戦没者などの①父母②孫③祖父母
4. 兄弟姉妹

※戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

4. 上記1から3以外の戦没者などの三親等内の親族(甥、姪など)

※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた(基本的に同一の戸籍に入っていた人)に限ります。

日曜日に乳がん検診を実施します

- 平日の検診が難しい人は、ぜひこの機会に受診してみませんか？
- ▽日時 1月17日(日) 午前8時30分～11時30分 (30分毎の予約制)
 - ▽実施場所 公立玉名中央病院付属健診センター
 - ▽定員 20人(先着順)
 - ▽申込方法 1月5日(土) 午後1時から午後5時までに電話にてお申し込みください。
 - ▽料金 ①1方向3,850円(税込) ②2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。
 - ☎ 公立玉名中央病院付属健診センター (73) 6135

ながす健康ポイント申請は2月12日までに！

健康ポイントの交換申請を受け付けています。本年度は感染症対策もポイント付与の対象です。

申請は1人1回で参加賞があり、さらに1,000ポイント以上を貯めた人は、健康器具や町の特産品などの賞品を選ぶことができます。

申請期限が迫ってきていますので、お早めに申請ください。

- ▽対象となる人 町内に住所を有する20歳以上の人
- ▽申請期限 2月12日(金)
- ▽申請場所 福祉保健介護課またはすこやか館
- ※健診を受診した人で、ポイントの付与がまだの人は、受診結果表を持参してください。
- ☎・☎ すこやか館 (78) 7171

特定健診結果の説明を行います

国民健康保険の人で令和2年度中に、医療機関で特定健診を受けた人には、町の保健師や管理栄養士が結果の見方を説明します。

希望する人は、事前に電話で日時の予約をお願いします。

- ☎・☎ 福祉保健介護課 国保医療係 (78) 3139
- ☎ すこやか館 (78) 7171

コロナ太り + お正月太り → 体を動かして解消!

コロナ禍で、体を動かすことが少なくなった上、年末年始で食べ過ぎることにより、体重が増えていますか? 新型コロナウイルスに感染または感染しても重症化しないためには、適性体重の維持が大切です。この機会に家族みんなでいつもより少し多めに体を動かしてみましょう。

◆テレワークで座位時間が増えた人向け

1日に11時間以上座っている人は、
4時間未満の人と比べて **死亡リスクが40%も高まる!**



- 日常生活で動くことを意識する (家事を積極的に、階段を上り下り)
- ストレッチや軽い体操 (ヨガ、筋トレ、階段昇降など動画を見ながら)
- ウォーキング、ジョギング (スポーツクラブなどで汗をかくのもGood)

◆お子さんを持つご家族向け

お子さんの睡眠や食事の生活リズムが乱れていませんか?
集中力が続かなかったり、怒りっぽくなったりしていませんか?
大事な成長期に適度な運動・スポーツをしないと、心身の健康に悪影響を及ぼします。

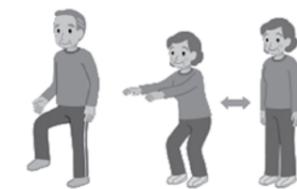


- 一緒に買い物や掃除をして体を動かす (片付け、草むしり、自転車など)
- 親子で一緒に遊ぶ (縄跳び、ボール遊び、子ども向け体操など動画を見ながら)
- 運動、スポーツをする (サッカー、水泳、野球、ダンスなど)

◆ご高齢の人向け

健康な高齢者が2週間家の中であまり動き回らないようにすると
脚の筋肉が3.7%減少したという報告も! = 約3.7年分の老化 に相当

- 座っている時間を減らす
- 片足立ちやスクワットなどの足の筋トレをする
- 散歩や健康体操などをする



片足立ち スクワット

動画チェック!

スポーツ庁ホームページ

【室伏長官】動画 簡単エクササイズのすゝめ

NHK「すわってからだ☆ダンダン」

チョコちゃんと一緒に 手軽にできる! Myスポーツメニュー など



☎ すこやか館 ☎78-7171

～あなたの周りにいる大切な人たちのために～

禁煙を真剣に考えてみませんか?

知っていますか? 「受動喫煙」のこと

「受動喫煙」とは、副流煙を自分の意志とは関係なく吸い込んでしまうことです。

「副流煙」とは、たばこの火がついた部分から立ち昇る煙のことです。

この副流煙には、直接吸い込む煙 (主流煙) に比べて、より多くの有害物質が含まれています。
たばこは喫煙者だけでなく、周囲の人にも健康被害をもたらしています。



意外と知らない! 受動喫煙のよくある誤解!

換気扇を回しても有害物質は部屋の中に残ります。 自動車の窓を開けていても煙は車内に残ります。 空気清浄機でも有害物質は除去できません。 加熱式たばこ・電子たばこなら大丈夫! は実は「誤解」です。禁煙することが何よりも大切です。

三次喫煙 (サードハンドスモーク) を知っていますか?

たばこに含まれている成分が壁紙や布、家具などにしみ込み、そういった残留たばこ成分によって健康被害を受けることを「三次喫煙」と言います。

例えば、「ベランダでたばこを吸ったお父さんが部屋に戻ってくると、たばこのにおいがする」、「喫煙所から離れていてもたばこのにおいがする」

これだけでも、サードハンドスモークの被害を受けているのです。

あなたの周りでたばこの臭いがしたら、
受動喫煙をしていると言っても過言ではありません。

☎ すこやか館 ☎78-7171

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

Happy Birthday

はじめての
ハッピーバースデー



<p>令和2年1月8日(向野北) パパ 圭さん ママ 葉月さん ♡パパとママから 一歳のお誕生日おめでとう♡ ちよちゃんの笑顔が見られるだけで パパもママも幸せです。これから も元気で明るい子に育ってね!</p>	<p>令和2年1月10日(古城) パパ 真一さん ママ 美穂さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日おめでとう♡ 灯ちゃんの笑顔がみんな 大好きだよ。これからも明るく 元気に育ってね。</p>	<p>令和2年1月21日(梅田) パパ 雄一さん ママ 秀美さん ♡パパとママから いつも可愛い笑顔をありがとう♡ にいに、ねえねと いっぱい遊ぼうね♡ 産まれてきてくれてありがとう!</p>	<p>令和2年1月24日(古城) パパ 良太さん ママ 千草さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日おめでとう♡ これからも元気にすくすく育ってね。 パパとママのもとに生まれてきて くれて本当にありがとう♡</p>	<p>令和2年1月24日(腹赤) パパ 正和さん ママ 香織さん ♡パパとママから 1歳のお誕生日おめでとう♡ これからも元気にすくすく 育ってね。たけちゃんの 笑顔が大好きだよ♡</p>
--	---	--	--	--

おめでた

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
10.28	岩下 もも	女	瑞季	宮崎
10.30	満永 和来	女	湧人	向野北
10.31	藤本團之助	男	秀	清源寺
11.1	高野 友希	女	浩二	清源寺

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
11.3	中津海来陽凧	女	弘毅	平原
11.4	村上 楓	女	修人	宮ノ町
11.18	藤嶽 良凧	女	晃樹	駅通

(令和2年11月30日受付分まで)

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!

11月12日と12月17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。



中田 明莉ちゃん (新町)	香田 実優ちゃん (建浜)	森田 奏多くん (向野北)	西田 侑くん (向野北)	伊藤 榎音ちゃん (向野北)	熊本 竣太くん (宮ノ町)
山崎 たくまくん (向野北)	松葉 陽奈ちゃん (向野北)	柿沼晟太郎くん (東荒神)	福田 仁くん (上町)	藤井 柚良ちゃん (宮ノ町)	

1月・2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 1月21日(金) 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。

ベビーマッサージ ◎事前申込が必要です

■日 時 1月28日(金) 午前10時30分~
■場 所 研修センター
■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 1月7日(金)~21日(金)

2月にここサロン「豆まき」 ◎事前申込が必要です

■日 時 2月4日(金) 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 1月14日(金)~28日(金)

ボディケア ◎事前申込が必要です

■日 時 ① 1月22日(金) 午前10時30分~
② 2月12日(金) 午前10時30分~
■場 所 研修センター
■対象者 未就学児親子 5組程度
■持参品 動きやすい服装、水分補給用の飲料
■申込期間 ① 1月4日(月)~15日(金)
② 1月22日(金)~2月5日(金)



☆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 1月7日(金)、21日(金)
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11月生まれ)

■日 時 1月27日(金) 午前10時~11時30分

★1月の乳幼児健診

12日(金) 7カ月児健診(対象:令和2年4月~5月生まれ)
14日(金) 3歳児健診(対象:平成29年4月~5月生まれ)
22日(金) 3カ月児健診(対象:令和2年9月生まれ)
28日(金) 1歳6カ月児健診(対象:令和元年5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。
1月12日(金)、22日(金) 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!

