

各種福祉手当をご存知ですか？

特別児童扶養手当

身体または知的・精神に中程度以上の障がいのある、20歳未満の児童を養育している人に対して支給される手当です。

◇手当額

- 1級（重度障害児）：月額 52,500円
- 2級（中度障害児）：月額 34,970円

障害児福祉手当

身体または知的・精神に重度の障がいがあり、日常生活において常に介護を必要とする在宅の20歳未満の人に対して支給される手当です。

◇手当額

月額 14,880円

特別障害者手当

身体または知的・精神に著しく重度の障がいがあり、日常生活において常に特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の人に対して支給される手当です。

◇手当額

月額 27,350円

※各種手当額は改定される場合があります。
 ※申請後、認定されれば申請月の翌月から支給されます。
 ※申請に必要な書類（認定請求書、障害認定診断書など）や支給対象とならない場合など、手当ごとに異なります。
 ※所得による支給の制限があります。請求者もしくはその配偶者および扶養義務者の所得が一定の額以上である場合、手当は支給されません。また、来年度の収入申告につきましては、計算方法が変わりますので、詳しくはお問い合わせください。

◆所得による支給の制限 <請求者の所得制限>

(特別児童扶養手当) (単位：円)

扶養親族等の数	請求者	
	収入額	所得額
0	6,420,000	4,596,000
1	6,862,000	4,976,000
2	7,284,000	5,356,000
3	7,707,000	5,736,000
4	8,129,000	6,116,000
5	8,551,000	6,496,000

(障害児福祉手当・特別障害者手当)

扶養親族等の数	請求者	
	収入額	所得額
0	5,180,000	3,604,000
1	5,656,000	3,984,000
2	6,132,000	4,364,000
3	6,604,000	4,744,000
4	7,027,000	5,124,000
5	7,449,000	5,504,000

◆所得による支給の制限

<配偶者および扶養義務者の所得制限>

(特別児童扶養手当・障害児福祉手当・特別障害者手当)

扶養親族等の数	請求者	
	収入額	所得額
0	8,319,000	6,287,000
1	8,596,000	6,536,000
2	8,832,000	6,749,000
3	9,069,000	6,962,000
4	9,306,000	7,175,000
5	9,542,000	7,388,000

【問い合わせ先】

県北広域本部福祉課 ☎0968-25-0689
 福祉保健介護課 福祉係 ☎78-3135

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会
 「つどい」開催

- ▽日時 3月20日⑤ 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 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
にじいろカフェ	3月18日⑥ 午後1時30分～午後3時	げんきの館	200円 (お茶代として)	げんきの館 ☎57-8336

令和3年度 集団健診のお知らせ

- ▽日時 6月2日⑥から4日⑤、6月6日⑥から12日⑤の10日間、12月17日⑤、18日⑤の2日間
- ▽場所 町中央公民館
- ▽申込方法 3月上旬に集団健診の案内と世帯全員の申込書を送付します。
- ▽申込期間 3月26日⑤まで
- ※申し込みをした人には、5月下旬に受診票を郵送します。
- ☎ 特定健診に関すること 福祉保健介護課 国保医療係 (78) 3139
- ☎ がん検診に関すること 福祉保健介護課 保健予防係 (78) 7171

あなたも手話通訳者を目指してみませんか

聴覚・言語に障がいを持つ人のコミュニケーションを支援するため、手話奉仕員養成研修を実施しています。受講後はサークルでの交流などを通して、手話通訳者としての活動を目指すことができます。

▽日時 (入門課程) 4月5日⑥から8月2日⑥の毎週月曜日(17日間) 午後6時30分～8時30分 (基礎課程) ※入門課程を修了した人が対象です。

- 8月30日⑥から令和4年3月28日⑥の毎週月曜日(28日間) 午後6時30分～8時30分
- ▽場所 荒尾市ふれあい福祉センター
- ▽受講資格 高等学校卒業以上の学歴を有し、手話通訳活動を目指す人
- ▽受講料 無料
- ※ただし、テキスト代(約7,600円)は自己負担になります。
- ▽申込期限 3月30日④
- ☎ 福祉保健介護課 福祉係 (78) 3135

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります！

3月から、医療機関や薬局で、順次マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。

▽利用登録方法 利用登録はマイナンバーポータルでできます。マイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお持ちの人、またはパソコンとICカードリーダーをお持ちの方は、ご自宅でも利用登録ができます。

どちらもお持ちでない人や登録手続きが難しい人は、町役場窓口でも手続きが可能です。

▽利用にあたっての注意点 現在、医療機関や薬局でマイナンバーカードを読み取るためのカードリーダーの導入が、順次進められています。3月以降

ふれあいセンター 運営再開のお知らせ

ふれあいセンターの改修工事が終了しましたので、次のとおり各施設の運営を再開・変更します。

▽利用再開日 3月1日⑥

▽変更内容

- 児童館 ふれあいセンター内で運営を再開します。
- はぐくみ館 ふれあいセンター内の別室に場所を移し、運営します。
- 社会福祉協議会 変更はありません。
- 子育て支援センター 場所をふれあいセンター内へ戻し、運営を再開します。

☎ はぐくみ館 (78) 4189



自分のBMIを調べてみよう！

増えている？ 若い女性と高齢者の「痩せ」

体重 Kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m = あなたのBMI

BMIの基準値 ※標準未満なら「痩せ」、標準を超過すると「肥満」です。

年齢	BMI標準
18～49歳	18.5 ～ 24.9
50～64歳	20.0 ～ 24.9
65歳以上	21.5 ～ 24.9

計算しなくても
BMI早見表でわかる！
(熊本県民食生活指針2018
最終ページをご覧ください)



あなたはどの時期？ 骨粗しょう症予防

【10～20代】 蓄え期

3食バランスのよい食事をとり、適度に運動し、日光にあたり、骨貯金を行いましょう。無理なダイエットは禁物です。

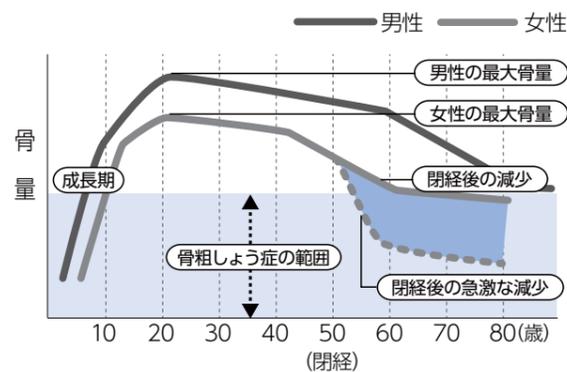
【30～40代】 見直し期

継続できる運動を定期的に行い、特に産後の女性はカルシウムを積極的にとりましょう。

【40代後半～】 食い止め期

定期的に骨密度を測定しましょう。片足で15秒以上立てない人は積極的に運動をしましょう。腰や背中痛みなどの症状があれば早めに受診しましょう。

年齢に伴う骨量の変化



鈴木隆雄：骨量の自然史と骨粗鬆症、骨折の予防戦略。
日本臨床 62：225-232, 2004より改変

【骨量の急激な減少を防ぐために】

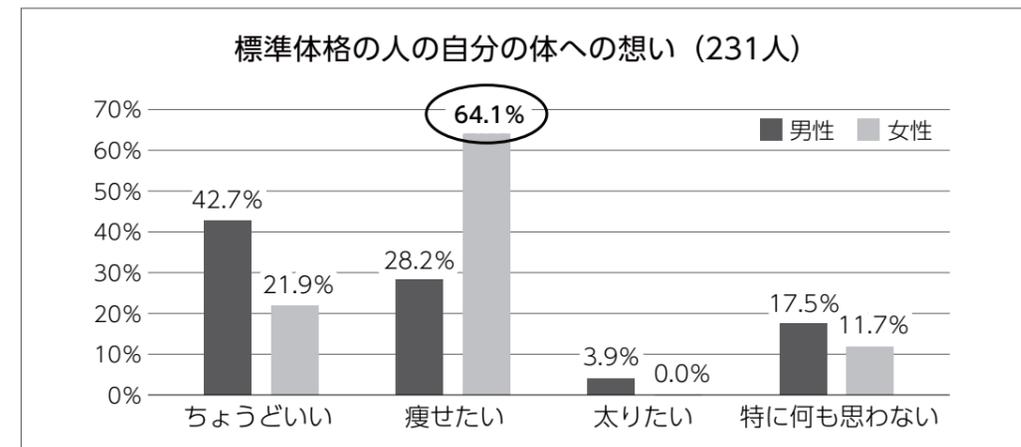
- バランスのよい食事 特にカルシウム、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンK、マグネシウムが多く含まれる食品を（乳製品、魚介類、大豆製品、葉物野菜、雑穀、きのこ類など）
- 適度な運動 片足立ち、スクワットなど家でもできる運動を
- 日光浴 ビタミンDは日光浴により皮膚でも作られます
夏なら木陰で30分、冬は手や顔に1時間程度を目安に



長洲町保健センターすこやか館 ☎78-7171

みなさんは自分の体格をどう思っていますか？

昨年8月に行った長洲町食育推進計画策定のためのアンケート調査では、体格指数（BMI：Body Mass Index 身長と体重から算出される肥満度を表す）が標準の人でも、女性、特に10代から50代の6割以上が「痩せたい」と答えていました。



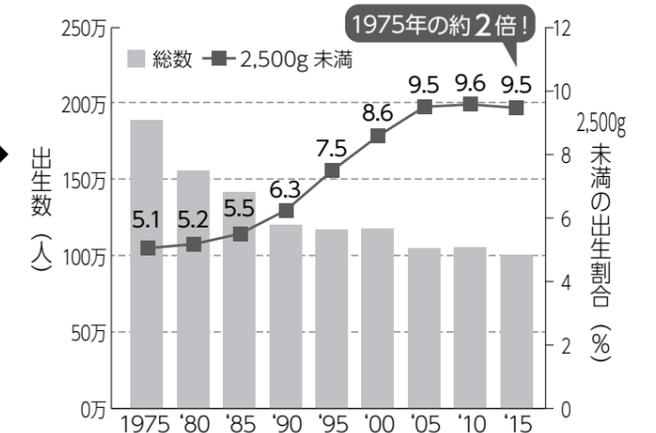
◆誤ったダイエットは…

- ・貧血や骨粗しょう症などのリスクが高まる
- ・発育障害がおこる（成長期）
- ・痩せにくい体質になる
- ・拒食症や過食症などの摂食障害を招く恐れ

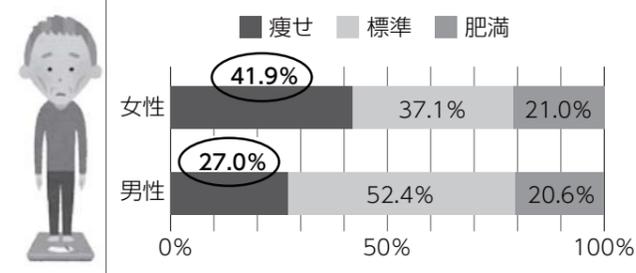
◆低出生体重児（2,500g未満）の割合

昔に比べて増えていますが、その理由のひとつとして、痩せや妊娠中の体重増加の少なさがあるといわれています。小さく生まれてきた子どもは、摂取したエネルギーを溜めこみやすい体質であるため、成人後に生活習慣病（高血圧・糖尿病など）にかかりやすいと考えられています。

出生数および低出生体重児の出生割合の推移



65歳以上のBMI (129人)



◆65歳以上の痩せの割合

長洲町食育推進計画策定のためのアンケート調査の結果によると、65歳以上の痩せの割合が高くなっています。高齢者の痩せは低栄養や筋肉の衰えと直結し、要介護状態になる手前の「フレイル」の状態へとつながっていきます。

3月・4月の行事

子育て情報

子育て支援センター❀にこにこ❀

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
- 対象者 未就学児親子

ベビーマッサージ

◎事前申込が必要です

- 日時 3月15日㊤ 午前10時30分～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 1歳未満親子 5組程度
- 申込期間 3月8日㊤まで

おゆずり会

- 日時 3月15日㊤～19日㊤ 午前10時～
- 場所 子育て支援センター
- 対象者 未就学児親子、興味のある人

1歳の誕生日会

- 日時 3月19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。

4月にこにこサロン「リトミック」

◎事前申込が必要です

- 日時 4月8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
- 申込期間 3月18日㊤～4月1日㊤

バランスボール教室

◎事前申込が必要です

- 日時 4月12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
- 申込期間 3月22日㊤～4月5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 3月4日㊤、18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 マイナンバーカード(または個人番号通知カード)
- ⑤ 妊婦の本人確認ができるもの(マイナンバーカード、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3年1月生まれ)

- 日時 3月24日㊤ 午前10時～11時30分

★3月の乳幼児健診

- 9日㊤ 7カ月児健診 (対象:令和2年7月生まれ)
- 11日㊤ 3歳児健診 (対象:平成29年8月生まれ)
- 18日㊤ 1歳6カ月児健診 (対象:令和元年7月生まれ)
- 26日㊤ 3カ月児健診 (対象:令和2年11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。
3月9日㊤、26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!



40歳代・50歳代の男性注目!

風しん抗体検査・予防接種はお済みですか?

知っていますか? 先天性風しん症候群

妊娠中(特に妊娠20週まで)の女性が風しんにかかると、難聴や白内障、心臓の疾患、発達の遅れなどの障害のある赤ちゃんが生まれる可能性があります。そうした病気や障害を先天性風疹症候群といいます。

未来の子どもたちを守るためには?

風しんは感染力が強い感染症ですが、症状が現れない場合もあります。発疹や発熱の症状がなくても人にうつす可能性があるため、知らず知らずのうちに、風しんを広めてしまうこともあります。

先天性風疹症候群を予防するためには、男女ともにワクチンを受けて風しんの流行を抑制し、女性は感染予防に必要な免疫を妊娠前に獲得しておくことが重要です。

また、30代から50代の男性は、これまで無料で風しんの予防接種を受ける機会がなかったため、ご自身が風しんにかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまう恐れがあるため、国では、令和元年度から次の人を対象に無料の抗体検査および予防接種を始めています。

■対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性(予防接種制度上、国が実施する予防接種を受ける機会がなかった人)

■実施内容 抗体検査を実施したのち、必要性が認められた人に風しんの予防接種を実施します。予防接種および抗体検査についての費用は無料です。

■期限 令和4年2月末まで

※有効期限が令和2年3月31日までの無料クーポン券をお持ちの人も、令和4年2月までそのまま使用できます。

通知やクーポン券を紛失・破損した場合は再発行できます。お気軽にお問い合わせください。また、他市区町村でクーポン券の交付を受け未使用のまま長洲町に転入した場合、クーポンを差し替えることができます。

☎ 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

鮭の粕汁



1人分の栄養価 エネルギー:168kcal 塩分:1.3g

材料(4人分)

- 鮭……………200g
- 大根……………150g
- 人参……………60g
- ごぼう……………1/4本
- しいたけ……………4枚
- こんにゃく……………1/2枚
- 酒粕……………100g
- だし汁……………100cc
- 白みそ……………大さじ3
- 小ねぎ……………2本
- だし汁……………700cc

作り方

- ① ボウルに酒粕を入れ、だし汁100ccを少量ずつ加えながら溶きほぐす。
- ② 大根と人参はいちよう切り、しいたけは薄切りにする。ごぼうはさがきにし水にさらして水気を切る。こんにゃくは短冊切りにする。
- ③ 鮭は骨を取り除き食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁700ccを入れ、②を加えて煮立たせる。蓋をして10分程煮て③を加え、2分程煮る。
- ⑤ ①とみそを溶き入れ、沸騰させないように10分程度温める。
- ⑥ 器に盛り付け、小口切りにしたねぎを散らす。

【栄養士メモ】酒粕は発酵食品で免疫力アップにも効果があり、ビタミンや食物繊維も豊富に含まれます。アルコールを飛ばすためにしっかり加熱しましょう。

『ながすクッキング教室』を開催します(今回は第4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 3月26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 弁当で食事の適量を知ろう
調理実習 みんなでお花見!春のバランス弁当

■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 3月19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。
※感染症の流行状況によっては中止となる場合があります。

申・問 すこやか館(☎78-7171)

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



やまと
築地 大和くん

令和2年3月5日(向野北)
パパ 直也さん
ママ 早紀さん
♡パパとママから
私たちのもとに生まれて来てくれて
ありがとう!元気いっぱい、
たくましい子に育ってね!
1歳の誕生日おめでとう☆



こはる
大塚 心陽ちゃん

令和2年3月14日(駅通)
パパ 哲史さん
ママ あかねさん
♡パパとママから
太陽みたいな笑顔で、いつも元気を
くれてありがとう♡心陽がいてくれて
幸せです!大好きだよ♡
優しい子に育ちますように♡



みいな
馬場 心絆ちゃん

令和2年3月26日(向野)
パパ 裕隆さん
ママ 豊佳さん
♡パパとママから
心絆ちゃん1歳のお誕生日
おめでとう☆これからの成長も
楽しみ!笑顔が可愛い
心絆ちゃんが大好きだよ♡



おめでとう

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
12.25	林 咲空良	女	康志	清源寺
1. 4	松藤 泰史	男	成徳	駅通
1. 6	橋村 色華	女	智士	宝町
1.11	吉村 朔空	男	真主海	鷺巣

誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
1.15	荒木 唯花	女	貴浩	向野北
1.19	太田 陽葵	女	裕一	清源寺
1.19	宮田 渚生	女	雄一郎	中町
1.23	鶴田 啓太	男	大心	向野北

(令和3年1月31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!

2月4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。



りくと
藤田理玖翔くん
(建浜)



えま
龍野 瑛茉ちゃん
(鷺巣)



あいか
馬淵 藍加ちゃん
(向野北)



かんだい
高木 環大くん
(向野北)



さら
廣田 幸来ちゃん
(東荒神)



せりな
久保星李愛ちゃん
(清源寺)



るな
門田 琉那ちゃん
(鷺巣)



まりん
重久 茉凜ちゃん
(古城)



ゆうあ
城戸 悠愛ちゃん
(平原)



まひる
末藤 真宏くん
(建浜)



じん
松尾 仁くん
(向野北)



さよ
川口 紗世ちゃん
(新町)



はな
大塚 羽夏ちゃん
(建浜)



もちか
中山 百花ちゃん
(下東)



けんと
合津 絢翔くん
(上沖洲)



さら
濱崎 彩良ちゃん
(梅田)