

認知症カフェ

ー認知症に対する理解を深めましょうー

カフェ名	日時	場所	参加費	問い合わせ先
はあと♥カフェ	5月13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 心の花 ☎78-0063
にじいろカフェ	5月20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

保健・子育て情報

認知症のひと家族の会
「つどい」開催

▽日時 5月15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

集団健診の申し込みはお済みですか？

町の集団健診では生活習慣病予防のための基本健診をがん検診と一緒に受けることができます。ご自身や家族の健康のために健診を受けましょう！

6月の集団健診は土曜・日曜の受診も可能です。申し込みがお済みでない人は、役場の国保医療係またはすこやか館へお申し込みください。

▽期間 6月2日㊥～4日㊥、

▽受付時間 午前7時20分～11時20分

▽場所 町中央公民館

▽料金

特定健診 1,000円

後期高齢者医療健診 800円

※各種がん検診は、申込書同封のご案内を参照ください。

※後期高齢者医療被保険者(75歳以上の人)も、集団健診で基本健診(血液検査や尿検査で生活習慣病などの状況を確認する検査)の受診ができるようになります。

無料でがん検診が受診できます！

◆子宮頸がん検診 20歳の女性

◆乳がん検診 40歳の女性

◆大腸がん検診 40歳の男女

※令和4年3月31日時点の年齢です。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により延期・中止となる場合は、申し込んだ人に改めてお知らせします。

☎・㊥ 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
すこやか館 ☎(78) 7171

医療機関で健康診査(特定健診、後期高齢者医療健診)が受診できます！

糖尿病などの病気を未然に防ぐため、また、病気を早い段階で発見して治療できるように、年に1回は「健康診査」を受けましょう。

※集団健診で特定健診や後期高齢者医療健診を受けた(受ける予定)人は不要です。

▽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

▽期間

特定健診 6月1日㊥から令和4年2月28日㊥まで

後期高齢者医療健診 6月1日㊥から令和4年1月31日㊥まで

▽場所 指定医療機関(町内医療機関および玉名郡市医療機関など)

▽内容 身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査など

▽料金

特定健診 1,000円

※ただし、令和4年3月31日時点で40、45、50、55、60、65、70歳の方は無料

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

後期高齢者の皆さんへ 歯と口の健診が受診できます

身体の健康とあわせて、口の中の健康を保っておかないと、歯周病や誤嚥性肺炎などの全身的な病気にかかりやすくなり、要介護状態まで進んでしまう恐れがあります。年に1回は「歯科口腔健診」を受けましょう。

▽期間 6月1日㊥から令和4年1月31日㊥まで

▽場所 町内、玉名郡市内および荒尾市内医療機関(歯科)

▽内容 問診、歯・入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔機能評価、飲みこむ機能の評価など

▽料金 400円

☎・㊥ 福祉保健介護課 国保医療係
(78) 3139

小学4年生のお子さんがあるご家庭へ ～日本脳炎ワクチン個別通知延期のお知らせ～

現在、全国的に日本脳炎ワクチンが不足しています。

それに伴い、例年5月に送付している個別通知(第2期接種対象)の送付を延期することとなりました。該当するお子さんには、令和4年度に改めて個別通知を行います。

皆様のご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

☎ すこやか館 ☎78-7171

新型コロナワクチンの接種券を送付しました！

4月下旬から高齢者（65歳以上）向けのワクチン接種券（クーポン券）の送付を開始しています。65歳未満の人への送付時期は未定です。順次ご案内しますので今しばらくお待ちください。
※接種券（クーポン券）の送付は開始しましたが、まだワクチン接種の予約は受け付けていません。体制が整い次第改めてお知らせします。

★接種までの流れ★

長洲町から接種券（クーポン券）が家に届く

基礎疾患をお持ちの場合は、かかりつけ医にご相談を！

個別接種 （医療機関） 予約をする

かかりつけ医などの判断により認められた場合のみ、医療機関での個別接種が可能です。

集団接種 （町中央公民館） 予約をする

電話またはインターネット予約をご利用ください。
予約コールセンター
☎0120-197-068（午前9時～午後6時）



接種券および予診票、本人確認書類をご持参ください！

1回目を接種する

かかりつけ医などの医療機関で、1回目を接種し、2回目の接種予約をしてください。

1回目を接種する

町中央公民館で1回目を接種し、2回目の接種予約をしてください。
※接種に不安がある人は、事前にかかりつけ医などへご相談の上、接種会場へお越しください。

☎ 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

彩り！ミモザサラダ



1人分の栄養価 エネルギー：114kcal 塩分：0.3g

材料（4人分）

キャベツ……………200g
スナッペンどう……………100g
ミニトマト……………8個
A 牛乳……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ2
レモン汁……………小さじ1
塩……………少々
卵……………2個

作り方

① キャベツは一口大に切り、スナッペンどうは筋を取る。
② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて3分加熱して冷ます。
③ 卵は固ゆでにして白身と黄身に分けて、ざるで裏ごしする。
④ 器に②と1/4に切ったミニトマトを盛り付け、上に③を飾る。
⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、食べる直前にかけていただく。

【栄養士メモ】

電子レンジを活用した簡単レシピです。レンジで蒸すことによりビタミンCなどの水溶性ビタミンの減少を防ぐことができます。

『ながすクッキング教室（持ち帰り）』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 5月21日☎ 午前9時30分～正午

■ところ すこやか館 調理室

■内 容 講 話 歯と口の健康と栄養

調理実習 よく噛んで食べよう！噛むカムレシピ

■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、持ち帰り容器

■参加費 500円

■締切日 5月14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。

☎・☎ すこやか館（☎78-7171）

～DVに悩んでいませんか？～

DV相談ナビ【#8008（はれれば）】

配偶者からの暴力に悩んでいることを、どこに相談すればよいかわからないという人のために、全国共通の電話番号（#8008（はれれば））から相談機関を案内するDV相談ナビサービスを実施しています。

発信地などの情報から最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送され、直接ご相談することができます。匿名でも相談できますのでご安心ください。



☎ はぐくみ館 ☎78-4189

里親支援制度を知っていますか？

全国には、さまざまな事情により親と一緒に生活できない子どもが約45,000人もおり、熊本県でも約800人います。全国的にはもちろんのこと、熊本県下でも里親が不足しているのが現状であり、子どもの多くは児童養護施設や乳児院などで生活をしています。

養育家庭支援センターきらきらでは、熊本県民の皆さんに里親制度を知っていただき、温かな里親家庭と子どもをつなぐ活動を行っています。

Zoomでの定期説明会開催中！！

里親制度説明会を開催（毎月第2金曜日）しています

☎ 社会福祉法人慈愛園 慈愛園乳児ホーム
養育家庭支援センターきらきら
☎096-383-8100

はぐくみ館 スタッフ紹介

はぐくみ館は、子育て世代の総合相談拠点として、相談者にとって身近な場所で教育・保育・保健など、妊娠期から子育て期に抱える悩みについて、保健師、臨床心理士、助産師などの専門知識を持つ相談員が、相談者に寄り添った支援を行っています。



坂本 聡子
（相談員）



黒田 香菜子
（保健師）



坂本 裕文
（元教員）



児玉 真也
（臨床心理士）



島津 恵子
（助産師）

何でもお気軽にご相談ください。
みなさまの笑顔のお手伝いをさせていただきます。

すべての子どもたちの健やかな成長・発達・笑顔づくりのお手伝いをします！

学校での学習や生活面でご心配なことなど、遠慮なくご相談ください。

子どもたちの成長、発達の困りごとなど、お気軽にご相談ください。

妊娠・出産・産後・育児に関することや将来お子さんをお望みの人などご相談ください。

はぐくみ館ではリモート相談も始めました！

はぐくみ館では、スマートフォンやタブレット端末などを利用してのリモート相談を始めました。体調や家庭の都合により外出が難しい人は、ぜひご利用ください。リモート相談をご希望の人は、事前にはぐくみ館へご相談ください。

☎ はぐくみ館 ☎78-4189

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



Let's enjoy English

■日 時 5月12日㊦ 午前10時～10時20分
■場 所 子育て支援センター
※6月は2日㊦です。イザベラ先生と一緒に英語を楽しみましょう

1歳の誕生会

■日 時 5月20日㊦ 受付 午前10時40分～
■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。

ボディケア

○事前申込が必要です

■日 時 5月21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 5月14日㊦まで
※定員になり次第締め切ります。

6月ににこにこサロン「手形・足形アート」

○事前申込が必要です

■日 時 6月3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 5月13日㊦～27日㊦
※定員になり次第締め切ります。

ベビーマッサージ

○事前申込が必要です

■日 時 6月10日㊦ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 1歳未満児親子 5組程度
■申込期間 5月20日㊦～6月3日㊦
※定員になり次第締め切ります。

☆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「ベビーマート」、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 5月6日㊦、27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3月生まれ)

■日 時 5月26日㊦ 午前10時～11時30分

★5月の乳幼児健診

11日㊦ 7カ月児健診（対象：令和2年9月生まれ）
13日㊦ 3歳児健診

（対象：平成29年10月20日～11月生まれ）

20日㊦ 1歳6カ月児健診（対象：令和元年9月生まれ）

28日㊦ 3カ月児健診（対象：令和3年1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。
5月11日㊦、28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！



～ 皆さんが抱える心配ごとやお悩みに寄り添うスタッフを紹介します ～

赤ちゃんからお年寄りまですべての町民が、健康で生きがいのある生活続けることができるように、サービスの提供やサポートをしています。

★ 保 健 師 ★

担当	 よしかわ みきこ 吉川 幹子 （保健センターすこやか館） 健康第一！健康づくりのお手伝いをさせていただきます。お気軽にご相談ください。	 しもかわ ゆうり 下河 裕莉 （保健センターすこやか館） 毎日明るく元気に過ごすように、皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただきます。子育てや感染症など心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。	 まえだ なつみ 前田 菜津実 （保健センターすこやか館） 赤ちゃんからお年寄りまで、地域のみなさんの健康のために尽力します！心配事、困りごとがあればお気軽にご相談ください。	 うえの よしこ 上野 誉志子 （国保医療係） 健診結果の説明や病気の治療などのお話を伺います。
地区	平原、清源寺、上沖洲、腹赤、腹赤新町、折地、赤崎、下東、東荒神	立野、宮崎、赤田、葛輪、永方、塩屋、古城、向野北、新町、宝町、大明神	高田、鷺巣、向野、建浜、駅通、梅田、出町、西新町、宮ノ町、松原、新山、磯町、上町、中町、下本、今町、西荒神	町内全域

★ 管理栄養士 ★



かきぬま しょうこ
柿沼 尚子

担当：長洲・清里小学校区

1人1人の体の状態に合った食事内容と一緒に考えます。地域に向向くことも好きなので、お声かけください。



にしかわ かおり
西川 加織

担当：腹赤・六栄小学校区

離乳食や食事療法のことなど、栄養に関する事は何でもお話を伺います。お気軽にお声かけください。



ひろおか なな
廣岡 奈菜

生涯を通してみなさんのお口の健康を支えます。お口に関することや食べ方、言葉の発達など、どんな小さなことでも気軽に相談ください。

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

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



濱嶋 あんり
杏莉ちゃん



池本 りみ
莉心ちゃん



福田 えみり
咲璃ちゃん



荒木 れん
蓮くん

令和2年5月18日（折地）
パパ 幹弥さん
ママ 美咲さん
♡パパとママから
一歳の誕生日おめでとう♡！
末っ子で甘えん坊な杏莉が大好きだよ。
これからもお兄ちゃんお姉ちゃんと
仲良く大きく育ててね♡

令和2年5月21日（向野北）
パパ 大志さん
ママ 絢女さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう！
いつも可愛い笑顔でパパとママを
癒してくれてありがとう。
ずっと莉心のこと大好きだよ！

令和2年5月26日（大明神）
パパ 鋭二さん
ママ 美紀さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう！咲璃のおかげで
お家の中が今まで以上に明るく
なりました♡これからも四姉妹
仲良くね♡みんな大好きだよ♡

令和2年5月27日（向野北）
パパ 純さん
ママ 浩衣さん
♡パパとママから
蓮ちゃん1歳のお誕生日おめでとう！！
毎日の成長見るのが楽しみです♡
可愛い笑顔に癒されてるよ。
これからもすくすく元気に育ってね。

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！

4月8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。



ジョンソン 麻彩ちゃん
（出町）



右田 さやか
彩華ちゃん
（古城）



宮本 えんり
圓理ちゃん
（新町）



左田野 ゆい
結衣ちゃん
（向野北）



山本 れな
玲那ちゃん
（清源寺）



西村 ゆうな
優那ちゃん
（赤崎）



石原 かいと
海渡くん
（塩屋）



大田黒 あやか
彩ちゃん
（古城）



竹下 ゆうせい
結惺くん
（上沖洲）



塚本 ゆめ
結芽ちゃん
（清源寺）



藤井羽琉 はる
ライハンくん
（宮ノ町）



内田 あきと
明翔くん
（向野北）



馬場 あつと
敦士くん
（向野）



林 りょうま
遼真くん
（腹赤）



おめでた



誕生日	出生児	性	保護者名	行政区
2.18	上田 まほ 茉歩	女	慎太郎	下東
2.26	大木 あおと 蒼翔	男	博史	清源寺
2.27	池田 かりん 花凜	女	拳斗	建浜
2.28	浦田 てんしょう 伝勝	男	大聖	折地
3. 1	矢野 ことは 寿羽	女	孝寿	向野北
3. 4	高倉 おおい 碧	男	邦夫	清源寺
3. 6	藤田 りょう 涼央	男	和之	建浜
3. 9	堤 かいと 迦斗	男	一樹	向野北
3.12	森本 ゆうしん 結心	男	貢盛	新町
3.12	関 いっさ 一颯	男	龍太郎	梅田
3.24	古澤 きいち 樹一	男	佑馬	向野

（令和3年3月31日受付分まで）