

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会「つどい」開催

認知症の人と家族の会では「つどい」を通して、日々の介護の悩みや介護に役立つさまざまなサービス等の情報交換を行っています。認知症の人を介護する者同士、介護の大変さ、悩んでいることなど話し合ってみませんか。

- ▽日時 6月18日④
午後1時30分～3時30分
- ▽場所 長洲町地域福祉センター
- ▽参加費 無料
- ▽その他 参加する人は、事前予約が必要
- ☎ 家族の会 世話人 迦統 美陽子 (78) 5713

認知症カフェを開催します

認知症カフェは地域住民、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 「はな・カフェ」
- ▽日時 6月12日④ 午前10時～正午
- ▽場所 デイサービスセンター1月華苑
- ▽参加費 100円
- ☎ デイサービスセンター1月華苑 (69) 2018

国民健康保険被保険者の医療費通知（医療費のお知らせ）発行回数・送付時期の変更について

これまで年4回発行しておりました医療費通知につきまして、令和4年診療分が記

風しん抗体検査・予防接種の実施期間が延長になりました！

令和元年度から実施している、風しんの追加的対策事業としての抗体検査・予防接種の実施期間が延長になりました。風しんは飛沫感染による感染症で、成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

- ▽対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で未実施の人
- ▽実施内容 抗体検査を実施後、必要と認められた場合に予防接種を行います
- ▽費用 無料
- ▽実施期限 令和5年3月31日④
- ※今年度新たに通知しますので、昨年度までに送付した、有効期限が切れているクーポン券は破棄をお願いします
- ※詳しくは、送付される通知をご確認ください
- ☎ すこやか館 (78) 7171

フツ化物塗布でむし歯予防

長洲町ではむし歯予防のためのフツ化物塗布を町内保育園・幼稚園で行っています。フツ化物を定期的に塗布することにより、むし歯を予防することができます。

- 未就園児のフツ化物塗布はすこやか館で実施しますので、この機会にぜひご利用ください。
- 希望する人は、事前にすこやか館までお申込みいただくか、当日お越しください。
- ▽対象年齢 1歳～3歳の未就園児
- ▽費用 無料
- ▽場所 保健センターすこやか館
- ▽日時 6月21日④ 午前10時～午前11時30分
6月24日④ 午前10時～午前11時30分
- ☎ すこやか館 (78) 7171

ひきこもりに関する出張相談会を開催します

「ひきこもり」とは、様々な要因によって対人交流や社会参加が長期に難しくなっている状態をいいます。ひきこもりについてのお悩みを専門スタッフに相談してみませんか。

- 事前予約制となっておりますので、熊本県ひきこもり地域支援センターへ電話にてお申し込みください。
- ▽対象者 熊本県内にお住いのおおむね18歳以上のご本人や、ご家族、その支援者
- ▽日程 6月29日④、12月16日④
- ▽場所 有明保健所 玉名市岩崎1004-1

放課後児童クラブ（学童保育）の夏休み一時入所を受け付けます

▽対象者 町内の小学校に通学する児童、昼間保護者が労働により家庭で保育できない児童

▽入所は、低学年を優先します。自営や、病気が理由の場合はお尋ねください。

《募集定員》

- 長洲学童：10名、清里学童：4名、六栄学童：5名、腹赤学童：2名
- ▽入所期間 令和4年7月21日④～8月26日④ 午前7時～午後7時
- ※日曜、祝日、お盆期間（8月14～16日）は除く。
- ▽必要書類等 ①入所申込書（生涯学習課に設置しています。町ホームページでもダウンロード可） ②就労証明書（保護者数分）
- ※今年度申込みが初めての方は、保険料（800円）が必要です。
- ▽提出先 教育委員会 生涯学習課（ながす未来館2階）
- ▽受付期間 6月13日④～6月22日④（先着順ではありません。）
- ▽その他 利用料金については、お尋ねください。
- ☎ 生涯学習課 (78) 3276

6月は児童手当“現況届”提出月です！
～令和4年6月から児童手当が一部変更になります～

現況届についての変更

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月以降の児童手当を引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一関係など）を満たしているかどうかを確認するためのものです。

今回から、児童の養育状況が変わっていなければ、原則現況届の提出が不要となります。ただし、次の①～④に該当する人は、現況届の提出が必要です。

- ①配偶者からの暴力などにより、住民票の所在地と異なる市町村で受給している人
- ②支給要件児童の住民票が受給者の住所と違う人
- ③離婚協議中等の理由により配偶者と別居されている人
- ④その他、長洲町から提出の案内があった人

■現況届に必要な書類

- 現況届用紙
- ご家族全員分の健康保険証のコピー
- ※そのほか、必要に応じて提出していただく書類がある場合もあります。

■支給対象者

0歳～中学校卒業まで（15歳に達した後、最初の3月31日まで）の児童を養育している人

所得制限・上限額についての変更

令和4年6月1日施行の児童手当法の一部改正に伴い、令和4年10月支給分（6～9月分）から児童を養育している人の所得が①以上②未満の場合は従来通り特例給付（児童1人につき月5,000円）の支給となりますが、②以上の場合は支給されなくなります。

扶養親族等の数	①所得制限限度額	②所得上限限度額
0人	622万円	858万円
1人	660万円	896万円
2人	698万円	934万円
3人	736万円	972万円

※以降1人につき38万円加算
※児童手当等が支給されなくなったあとに所得が②を下回った場合、改めて認定請求書の提出が必要となりますのでご注意ください

子育て支援課 ☎78-3126

今年も始まります！おとなの歯科検診

長洲町では、成人を対象にした歯科検診を実施しています。

成人歯周疾患検診

対象者：20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳（令和5年3月末日での年齢）

※対象の人には5月に受診券をお送りしています。

実施期間：令和4年6月1日☎～令和5年3月31日☎

料金：500円

実施医療機関：玉名郡市・荒尾市の歯科医院

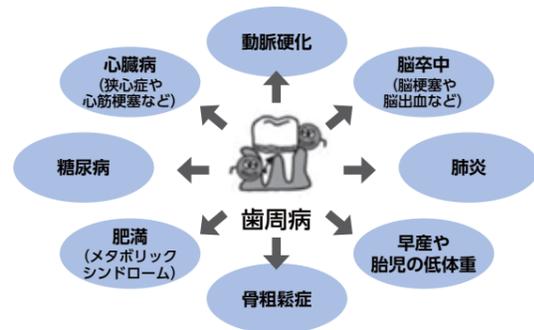
お得

★こんな症状はないですか？



日本人が歯を失う原因の第1位は**歯周病**。その歯周病に成人の**約8割**がかかっていると言われています。一つでも当てはまる症状があれば歯周病の可能性あります。気づかないうちに進行する歯周病。早期発見・早期治療が一番の予防法です。そのためにも検診を受けましょう。

★歯周病予防は全身の病気の予防にもなる！



歯周病は、糖尿病や心臓病など全身の病気と関係しています。歯周病を予防することは、全身の病気を予防することにもつながります。

令和4年度ながす健康ポイント事業をスタートします！

ながす健康ポイント事業が6月1日☎よりスタートします！健診の受診や健康づくり活動、地域活動への参加のほか、自ら立てた健康目標に向けて実践することでポイントが付与され、特典（賞品）を得ることができます。「ながす健康ポイント」でお得に健康づくりに取り組んでみませんか？

- ★対象となる方 長洲町に住所を有する20歳以上の人
- ★事業実施期間 令和4年6月1日☎～令和5年1月31日☎
- ★ポイント申請期間

第1回・令和4年10月3日☎～11月30日☎
賞品の引き渡し：令和5年1月頃

第2回・令和4年12月1日☎～令和5年1月31日☎
賞品の引き渡し：令和5年3月頃

※賞品の詳細は、9月頃にお知らせします

★ポイントカード設置場所

町内公共施設
役場（玄関ロビー）、ながす未来館、中央公民館、ふれあいセンター、すこやか館、町民研修センター、地域福祉センター、総合スポーツセンター、健康福祉センター
※チラシも設置しておりますので、ポイントカードと一緒にご覧ください。

★今年はこちらに挑戦！

健診※を受けることが必須です！

（※特定健診・職場健診・若年者健診・人間ドック・後期高齢者健診等）
～健康な時こそ健診を受診し、自分の体の変化を知る機会にしましょう～



☎ すこやか館 ☎78-7171

5月31日「世界禁煙デー」から6月6日は禁煙週間です

受動喫煙を防止しましょう。
令和元年7月1日から第一種施設（学校、病院、行政機関の庁舎等）において原則敷地内禁煙となり、令和2年4月1日から第一種施設以外においても原則屋内禁煙になりました。



周囲への配慮を忘れていませんか？
受動喫煙防止対策のため喫煙されない人に十分配慮しましょう。
各施設のルールを確認しましょう！
喫煙する際には、喫煙が可能であるのか必ず確認しましょう。

☎ すこやか館 ☎78-7171



6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。いつまでもおいしく食べられるように、この機会に歯科検診に行きましょう。

暑さに慣れていない今が肝心！ 熱中症予防！

昨年の有明管内の熱中症による救急搬送数**108件** うち長洲町**12件**

<長洲町での発生状況>

- 児童・生徒の学校や屋外での活動中
- 働き世代男性の工場等の仕事場
- 高齢女性の自宅 (有明広域行政事務組合消防課より)

熱中症予防のためには水分補給が大切です。特に体の水分調節機能が未熟な**子ども**や、喉の渇きを感じにくい**高齢者**は、周りの人も気にして声かけしながら水分補給をしましょう。

水分補給のポイント

- ・こまめに水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2ℓの水分補給
- ・起床時、入浴前後に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

水分補給としての飲み過ぎに注意

脱水を起こす危険がある

- ・**カフェイン**が多く含まれている**コーヒー**等
- ・**利尿作用**がある**アルコール類**

急性の糖尿病を起こす危険がある

- ・**糖分**が多く含まれている**ジュース**や**スポーツドリンク**等の清涼飲料水



※コロナ禍でも、屋外や人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、マスクを外しましょう。

テイクアウトも注意！ 食中毒予防！

これから夏場にかけて、気温や湿度が高くなり、食中毒のリスクが高まります。ご家庭で、テイクアウト・出前の食品を食べるときや食材の宅配を利用するときにも注意しましょう。



☎ 保健センターすこやか館

今年も6月から開始！

医療機関で基本健診と歯科口腔健診を受けましょう！

～約80%の人が継続して受診しています。～

1. 基本健診

基本健診を受けて今の身体の状態を把握し生活習慣を改善することで、心筋梗塞や脳血管疾患などの生活習慣病の発症や重症化を予防することにつながります。令和3年度の健診受診者のうち、高血圧、脂質異常などで保健指導が必要だった人は、特定健診で約3人に1人、後期高齢者医療健診では約5人に1人、フレイル（身体や心が弱った状態）疑いの人は約3.7人に1人でした。

健診を継続して受診し、早めに病気やフレイル予防を行いましょう！

○特定健診

■対象 国民健康保険被保険者（40歳～74歳）

■日程 令和4年6月1日☎から令和5年2月28日☎

■料金 1,000円

※ただし令和5年3月31日時点で40、45、50、55、60、65、70歳の人は無料

■場所 町内医療機関及び玉名郡市医療機関など

【健診内容】

問診、身体計測（身長・体重・腹囲）、診察、血圧測定、尿検査、血液検査

○後期高齢者医療健診

■対象 後期高齢者医療被保険者

■日程 令和4年6月1日☎から令和5年1月31日☎

■料金 800円

■場所 町内医療機関及び玉名郡市医療機関など

【健診内容】

問診（フレイル（虚弱）チェック）、身体計測（身長・体重）、診察、血圧測定、尿検査、血液検査

2. 後期高齢者の歯科口腔健診

身体の健康とあわせてお口の中の健康を保つことは、歯周病や誤嚥性肺炎などの病気や要介護状態を予防するために大切です。年に1度は「歯科口腔健診」を受けましょう。

■対象 後期高齢者医療被保険者

■日程 令和4年6月1日☎から令和5年1月31日☎

■料金 400円

■場所 町内、玉名郡市および荒尾市歯科医院

特にこの3つの検査は、話す、食べるために大切な機能です。定期健診では見過ごされてしまうことがあります。

【健診内容】

問診、歯周検査（歯・入れ歯の状況など）、口腔検査（唇や舌の動き・飲み込む力、口の乾燥具合）

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

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

Let's enjoy English

- 日時 6月1日㊤ 午前11時～11時20分
- 場所 子育て支援センター
- ※7月は6日㊤です。カレン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 6月17日㊤ 午前10時30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。



バランスボール教室

◎事前申込が必要です

- 日時 6月20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 8組程度
- 申込期限 6月13日㊤
- ※定員になり次第締め切ります。

7月にこにこサロン「七夕」◎事前申込が必要です

- 日時 7月7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 10組程度
- 申込期間 6月16日㊤～30日㊤
- ※定員になり次第締め切ります。

ボディケア

◎事前申込が必要です

- 日時 7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 8組程度
- 申込期間 6月17日㊤～7月1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)

子育て支援センター もっくさん

製作あそび

- 日時 6月9日㊤ 午前10時30分～
- 場所 もっくさん(長洲しおかぜこども園)
- 内容 ながた あしかたアート
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 6月3日㊤～8日㊤

離乳食・栄養教室

- 日時 6月16日㊤ 午前10時～
- 場所 もっくさん(長洲しおかぜこども園)
- 内容 離乳食、幼児食について
- 講師 長洲町保健センター すこやか館 栄養士 西川さん
- 対象者 未就園児親子 5組程度
- 申込期間 6月3日㊤～15日㊤

誕生会

- 日時 6月21日㊤ 午前10時30分～
- 場所 もっくさん(長洲しおかぜこども園)
- 内容 6月生まれのお友だちのお祝いを行います。
- 対象者 未就園児親子
- 申込期間 6月3日㊤～20日㊤

☎・☎ 子育て支援センター もっくさん ☎78-3093 FAX:78-3095

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 6月2日㊤、17日㊤、7月7日㊤ 午前10時～11時30分(午前9時50分までに)

※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。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。※持参するものなどの詳細については、二次元バーコードを読み込んでご確認ください。



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4年4月生まれ)

- 日時 6月22日㊤ 午前10時～11時30分

★6月の乳幼児健診

- 2日㊤ 3歳児健診 (対象:平成30年12月生まれ)
- 15日㊤ 1歳6カ月児健診 (対象:令和2年10月生まれ)
- 21日㊤ 7カ月児健診 (対象:令和3年10月生まれ)
- 24日㊤ 3カ月児健診 (対象:令和4年2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。6月21日㊤、24日㊤ 午前10時～11時30分

☎・☎ すこやか館(☎78-7171)

はぐくみ館

お子さんの成長発達や子育てに関する相談をお受けしています。お気軽にお電話ください。

☎ はぐくみ館(☎78-4189)

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう!



行事以外の日は歌を歌ったり、塗り絵やシール遊びを楽しみます。

- 開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分



小児救急の夜間窓口

- 医療機関 くまもと県北病院
- 診療時間 24時間救急診療
- 所在地 玉名市玉名550番地(新玉名駅北側)
- ※時間外については当直医で対応し、必要に応じて小児科医による診療体制となります。
- ※緊急性が低いと判断された場合は、診療費とは別に選定療養費5,500円(税込み)が加算されることがあります。
- ※選定療養費については保険適用外となりますので、こども医療の助成対象外となります。
- ☎ くまもと県北病院 ☎ 73-5000

小児救急電話

- お子さま(おおむね中学生まで)の急な病気への対応や、応急処置などについて相談できる窓口です。
- 平日 午後7時～翌朝8時
- 土 午後3時～翌朝8時
- 日祝 午前8時～翌朝8時
- ☎ #8000(ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可)
- または☎096-364-9999

長洲町食生活改善推進員協議会
簡単クッキング

新ごぼうの カリカリサラダ



1人分の栄養価 エネルギー:91kcal 塩分:0.7g

材料(4人分)

- ごぼう……………1本
- 揚げ油……………適量
- レタス……………4枚
- パプリカ(黄)……………1個
- ミニトマト……………8個
- 酢……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- A ごま油……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- いりごま……………小さじ1

作り方

- ①ごぼうはよく洗い、ピーラーで薄く削り水にさらしておく。
- ②①の水気を切り、180℃の油でカリカリになるまで揚げる。
- ③レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、パプリカは薄切り、ミニトマトは半分切っておく。
- ④③を器に盛り②を上に乗せ、混ぜ合わせたAの調味料をかける。

【栄養士メモ】

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛む食材を使ったレシピも取り入れ、おいしく食事がとれるように歯と口の健康を保ちましょう。

『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!

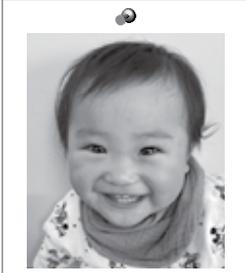
- とき 6月17日㊤ 午前9時30分～午後1時
- ところ すこやか館 調理室
- 内容 講話 コロナ禍の食中毒予防を知ろう 調理実習 食中毒に注意!初夏のさっぱりレシピ
- 持ち物 マスク、エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚

- 参加費 500円
- 締切日 6月10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)

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



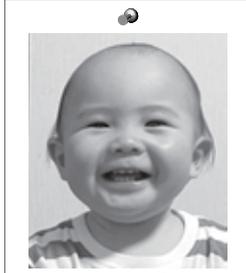
北本 しんゆう
真悠くん

令和3年6月1日(永方)
パパ 祐一郎さん
ママ 真梨奈さん
♡パパとママから
みんなの癒しの真悠。
お姉ちゃん達と沢山遊んで、
元気いっぱい
大きくなってね!
産まれてきてくれて
ありがとう♡



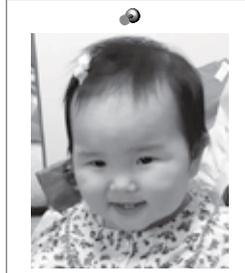
高田 しょうり
翔佑莉くん

令和3年6月1日(東荒神)
パパ 佑二さん
ママ 加菜さん
♡パパとママから
お兄ちゃんお姉ちゃんの事が
大好きで、いつも3人仲良し
でいてくれて嬉しいよ!
家族みんな元気いっぱいの
しょうりが大好きです♡
一歳のお誕生日おめでとう♡



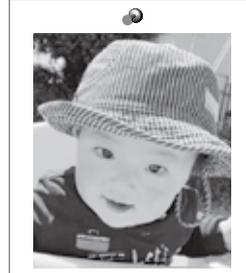
川上 かずと
千翔くん

令和3年6月9日(平原)
パパ 千秋さん
ママ 香織さん
♡パパとママから
お兄ちゃん達と仲良く、
ニコニコ笑顔で
大きくなってね
大好きだよ♡



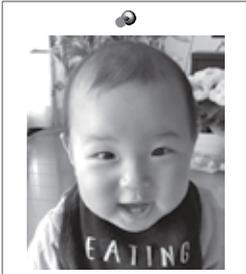
藤本 いちか
一花ちゃん

令和3年6月14日(向野)
パパ 悠太郎さん
ママ 美里さん
♡パパとママから
いっちゃんが生まれて毎日楽しく
家族がみーんな笑顔です♡
ありがとう!これからも
いっぱい遊んで食べて、
大きく逞しく!可愛い笑顔を
いっぱい見せてね!



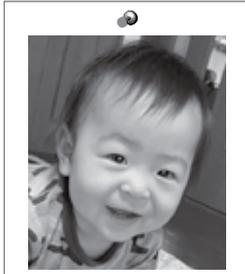
井上 ゆうしん
優苺くん

令和3年6月21日(東荒神)
パパ 修二さん
ママ 由佳さん
♡パパとママから
1歳の誕生日おめでとう♡
いつもニコニコ笑顔で癒してく
れてありがとう♡これからも美
優お姉ちゃんと仲良く、元気に
すくすく育ててね!!♡生まれて
きてくれてありがとう♡



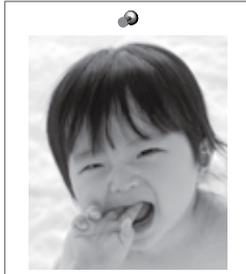
坂西 まさき
将紀くん

令和3年6月22日(駅通)
パパ 奨さん
ママ 春香さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう!
笑顔が可愛い将紀のことが
家族みんな大好きだよ♡
これからも
お兄ちゃんお姉ちゃんと
楽しく元気に成長してね!



谷本 ゆうじん
悠仁くん

令和3年6月24日(腹赤)
パパ 雄三さん
ママ 智美さん
♡パパとママから
ご飯を食べるのが
大好きな悠仁!
これからもたくさん食べて
元気に大きくなってね!
一歳のお誕生日
おめでとう♡



長田 はるか
悠楓くん

令和3年6月27日(大明神)
パパ 修平さん
ママ 梨菜さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう!!
大きな病気や怪我をせずに
元気に大きくなってきて
ありがとう♡これからも
たくさん笑って泣いて一緒に
成長していこうね♡



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
3.27	海老原 弥怜	男	光	向野
3.29	板橋 咲空	女	太地	出町
4. 5	島崎 透季	男	真門	東荒神
4. 6	松森 未玲	女	大祐	清源寺
4. 6	ESTERA れくさす LEXUS	じろう ろさす ROSAS	ESTERA JAYSON FERNANDEZ	宮ノ町
4.14	濱田 桜樹	男	耕平	建浜
4.14	浦部 凧	女	昇平	平原
4.21	岡野 幸徠	男	雅	下東
4.21	池田 千桜	女	衛一郎	西荒神
4.21	松尾 那葵	女	優志	宮ノ町

(令和4年4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!

5月12日に実施した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。



橋口 こうせい
晃生くん (駅通)
橋本 いりま
依里菜ちゃん (折地)
高田 るか
るかくん (向野)
川田 こな
己愛ちゃん (東荒神)



浦部 こうが
煌彪くん (松原)
吉野 るきと
琉絆人くん (下東)
橋本 れん
連くん (清源寺)
大山 おとは
響葉ちゃん (新山)
大塚 あこ
葵心ちゃん (建浜)
馬淵 かりな
馨里奈ちゃん (向野北)
有働 ひな
陽菜ちゃん (宮ノ町)
濱嶋 りあ
莉愛ちゃん (折地)