

終了間近！
1月まで！

『健診受診』はフレイル予防の第一歩！

後期高齢者健診（身体、歯科口腔）を受けることで、自覚症状が分かりにくい心筋梗塞や脳梗塞等の生活習慣病やフレイル（身体やお口、心が弱った状態）の危険性を早期に発見し、予防や治療を行うことで重症化を防ぐことにつながります。

約4人に1人！

令和3年度に後期高齢者医療健診を受けた人の約4人に1人は、血圧等が高い人や身体・お口の機能（飲み込む、噛む）等に困り感を自覚していました。

今の生活や食べる楽しみを続けるために、健診を受けて健診結果から病気やフレイル予防に取り組みましょう。

- 対象 後期高齢者医療被保険者
- 日程 令和5年1月31日㊤まで

1. 後期高齢者医療健診（身体）

- 料金 800円
- 場所 町内、玉名郡市医療機関

健康ポイント申請の
必須項目です



【検査内容】 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

- 料金 400円
- 場所 町内、玉名郡市および荒尾市歯科医院

定期歯科健診とは
内容が違います



【検査内容】 問診、歯や歯ぐきの検査（入れ歯も含む）、口腔機能評価（唇や舌の動き・飲み込む力など）

「フレイル」とは、加齢に伴い、身体やお口、心が弱った状態のことです。フレイルを放っておくと、**要介護状態になるリスクが高くなります。**



健診結果から生活習慣病
やフレイル予防の支援も
行っています。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

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
にじいろカフェ	1月19日㊤ 午後1時30分～3時	げんきの館	無料	げんきの館 ☎0968-57-8336

保健・子育て情報

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 1月21日㊤

午後1時30分～3時30分

▼場所 玉名市市民会館

▼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 迎統 美陽子
(78) 5713

風しん抗体検査・予防接種を受けましょう！

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可能性があります。

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。

このため、これまで予防接種を受ける機会がなかった次の対象者に対してクーポン等を郵送しております、

風しんの追加的対策事業としての抗体検査・予防接種について、今年度のご案内が迫ってきました。検査や予防接種がまだお済みでない人はご利用くださいますようお願いいたします。

▼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㊤

※詳しくは、送付された通知をご確認ください。

※紛失された人などは再発行も出来ませんのでお問い合わせください。

☎ すこやか館 ☎(78) 7171

「はたちの献血」キャンペーン 「きつと誰かが、だったら私がはたちの献血」

1月から2月は「はたちの献血」キャンペーンの期間です。冬季は献血者が減少し輸血用血液が不足します。

熊本県では「はたちの」の若者を中心に、広く県民の皆さまに献血を呼びかけています。

長洲町では3月に実施を予定していますので、献血にご協力をお願いいたします。

400mL献血にご協力ください。みんなで、献血の輪を広げましょう！



ながす健康ポイントの申請はお済みですか？

10月3日から始まった健康ポイント交換申請の受付は、1月31日までとなっておりま。申請は1人1回で参加賞もあり、さらに1,000ポイント以上貯めた人は、Amazon種類別商品券（健康支援商品券、育児支援券）や健康器具、町の特産品などの賞品を選ぶことができます。参加がまだの人はぜひご参加ください。申請受付期間などは、次のとおりです。お忘れなく申請ください。

■対象となる人 町内に住所を有する20歳以上の人

■申請期間 令和4年12月1日㊤～令和5年1月31日㊤

■賞品の引換え 令和5年3月6日㊤～3月24日㊤

■申請場所 役場福祉保健介護課窓口 またはすこやか館

※健診やがん検診を受診した人で、ポイントの付与を受けていない人は、受診を証明する書類「健診結果表や領収書等」を申請時にご持参ください。

詳細はコチラ！
長洲町ホームページへ！

☎ すこやか館 ☎(78) 7171





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

簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

かぶのレモン和え

1人分の栄養価 エネルギー：36kcal 塩分：0.1g



材料（4人分）

かぶ…………… 2個（320g）
かぶの葉…………… 40g
塩…………… 少々
レモン…………… 1個
はちみつ…………… 小さじ2

作り方

①かぶは皮をむき、半月切り又はいちょう切りにする。
②かぶの葉はみじん切りにして塩もみし、しんなりしたら水気を絞る。
③レモンは半分を薄切りにし、残りは絞っておく。
④かぶ、かぶの葉、レモン、レモン汁、はちみつを和える。

【栄養士メモ】

冬に旬を迎えるかぶは、ビタミンCやカルシウムが豊富な葉の部分も活用しましょう。生で食べられますが、苦味が気になる場合は茹でて調理しましょう。

『ながすフッキング教室』を開催します（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20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 免疫力を高める食事
調理実習 冬のぽかぽかレシピ

■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 1月13日金

■定 員 15人（先着順）

※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）

子育て情報 1月・2月の行事

※新型コロナウイルスの影響で
中止になる場合があります。

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 1月11日㊤ 午前11時～11時20分
■場 所 子育て支援センター
※2月は1日㊤です。カレン先生と一緒に英語を楽しみましょう。

ボディケア ○事前申込が必要です

■日 時 1月13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
■持参品 動きやすい服装、水分補給用の飲料
■申込期限 1月6日㊤

1歳の誕生日会

■日 時 1月20日㊤ 受付 午前10時30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。

2月にこにこサロン「豆まき」 ○事前申込が必要です

■日 時 2月2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 1月12日㊤～26日㊤

ベビーマッサージ ○事前申込が必要です

■日 時 2月6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
■持参品 バスタオル
■申込期間 1月16日㊤～1月30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 1月12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 てがた あしかたアート
■対象者 未就園児親子
■申込期間 1月6日㊤～11日㊤

誕生会

■日 時 1月17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 1月生まれのお友だちのお祝いをします。
■対象者 未就園児親子
■申込期間 1月6日㊤～16日㊤

Hapiful-English

■日 時 1月24日㊤ 午前11時～
■場 所 もっくさん（長洲しおかぜこども園）
■内 容 ふれあい英語
■対象者 未就園児親子 8組程度
■申込期間 1月6日㊤～20日㊤

ボディセラピー

■日 時 1月27日㊤ 午前10時～
■場 所 もっくさん（長洲しおかぜこども園）
■内 容 心も身体もリフレッシュ!!
■対象者 未就園児親子【5組】
■申込期間 1月6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 1月5日㊤、20日㊤、2月2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。
※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、QR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週以内での届出を助めています。

★2カ月児あかちゃんひろば（令和4年11月生まれ）

■日 時 1月25日㊤ 午前10時～11時30分

★1月の乳幼児健診

10日㊤ 7カ月児健診（対象：令和4年5月～6月10日生まれ）
12日㊤ 3歳児健診（対象：令和元年7月生まれ）
19日㊤ 1歳6カ月児健診（対象：令和3年5月生まれ）
27日㊤ 3カ月児健診（対象：令和4年9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10日㊤、27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！



行事の以外の日には歌を歌ったり、塗り絵やシール遊びを楽しめます。
■開所日時 月～金
午前10時～午後2時30分

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



ゆづき
村上 柚月くん

令和3年12月22日（宮ノ町）

パパ 修人さん

ママ 和未さん

♡パパとママから

1歳おめでとう！最近柚月を
囲んで、お姉ちゃんたちと
楽しく遊んでる姿に癒されて
いる♡これからも元気に
過ごせますように…♪



ゆうせい
亀井 友晴くん

令和3年12月28日（腹赤）

パパ 秀一さん

ママ アサミさん

♡パパとママから

1歳おめでとう！
いつもニコニコみんなのアイドル。
たくさん食べて遊んで
大きくなあれ☆元気いっぱい
育ってくれてありがとう♡



たまき
主地本珠生ちゃん

令和4年1月15日（建浜）

パパ 剛さん

ママ 美咲さん

♡パパとママから

1歳のお誕生日おめでとう！
いつも笑顔な珠生ちゃんに
癒されてるよ♡
これからも大好きなお兄ちゃん
と仲良く元気に育ってね！



ゆあ の
前村優愛乃ちゃん

令和4年1月22日（東荒神）

パパ 直樹さん

ママ あゆみさん

♡パパとママから

1歳のお誕生日おめでとう♡
いつもニコニコ
元気なゆあちゃん♪
みんな大好きだよ♡
生まれてきてくれてありがとう。



ゆきなり
豊永 幸也くん

令和4年1月30日（向野北）

パパ 圭さん

ママ 葉月さん

♡パパとママから

ゆきちゃんお誕生日おめでとう！
パパもママもねえねも
ゆきちゃんのこと大好きだよ♡
これからも楽しい毎日を
過ごそうね♪



うみか
松尾 海佳ちゃん

令和4年1月30日（向野北）

パパ 祐介さん

ママ 美賀子さん

♡パパとママから

一歳おめでとう！！
いっぱい食べて
いっぱい遊んで
元気に過ごしてね。
うーちゃん大好きだよ～



おめでとう



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
11. 2	山崎 玲奈	女	祐也	駅通
11.14	山本 周侑	男	祐栄	清源寺
11.14	大木 琥翔	男	博史	清源寺
11.19	宮島 璃愛	女	侅汰	向野北

（令和4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！

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。



ゆきと
城戸 結斗くん
（立野）



みなと
城戸 湊斗くん
（立野）



あさか
下田空咲華ちゃん
（下東）



まさおみ
近藤 将臣くん
（向野北）



ゆずな
山崎 柚奈ちゃん
（駅通）



ほずき
西島 蓮稀くん
（大明神）



けい
村上 佳海くん
（古城）



すずね
南島 涼音ちゃん
（立野）