

保健・子育て情報

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
「はな・カフェ」	2月19日⑧ 午前11時～ 午後2時	デイサービス センター 月華苑	100円	デイサービス センター月華苑 ☎69-2018

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 2月18日⑧

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、事前予約が必要で

問・☎ 家族の会世話人 迦統 美陽子
☎(78) 5713

子どもの歯をむし歯から守ろう！
フッ化物塗布のご案内

町ではむし歯予防のためのフッ化物塗布を町内保育園・幼稚園で行っています。フッ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、未就園児のフッ化物塗布については、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

2月14日④

午前10時～11時30分

2月24日⑤

午前10時～11時30分

問 すこやか館 ☎(78) 7171

熊本いのちの電話オンライン
講演会の開催

死にたいと考えてしまうほど追い詰められた時、人はどんな気持ちになるのでしょうか。自分自身のため、周りの方々のため、学びを深めてみませんか。

▼演題 「自殺に傾くひとへの理解」

▼講師 札幌医科大学医学部
神経精神医学講座主任教授

河西 千秋氏

▼日時 3月26日⑧

午前10時30分～正午

▼会場 熊本市市民会館シアーズホーム

夢ホール大会議室またはオンライン

(ZOOM) 参加

▼参加者数 会場100名、オンライン

400名(先着順)

▼申込方法(要予約) QRコード、ホームページ、事務局へ電話のいずれか

▼参加費 無料

▼申込期間 2月1日④～3月23日⑥

問・☎ 熊本いのちの電話事務局

☎096-354-4343

(平日午前10時～午後5時)

(申込 QR コード)



第40期「熊本いのちの電話」
電話相談員養成講座受講生募集

生きる力や希望を失いつつある人に寄り添う「熊本いのちの電話」では、電話相談員を養成する講座の受講生を募集しています。カウンセリングの基礎や電話対応を学びます。

▼対象年齢 20歳以上70歳以下

▼期間

前期 5月9日～9月19日

(毎週火曜日)

後期 10月3日～令和6年3月19日

(毎週火曜日)

▼時間 午後6時30分～午後8時30分

▼会場 熊本YMCA中央センター

(熊本市中央区段山本町4-1)

▼費用 前期 10,000円、

後期 12,000円(学割有)

▼募集締切 4月28日⑤

問・☎ 熊本いのちの電話事務局

☎096-354-4343

(平日午前10時～午後5時)

※詳細は、熊本いのちの電話ホームページにも掲載しております。

(熊本いのちの電話
ホームページ QR コード)



締切間近！特定健診を受けましょう！！

特定健診を受けた人の**約3人に1人**がメタボリックシンドロームまたは予備群に該当しています。

今年度健診を受けていない人は受けましょう！

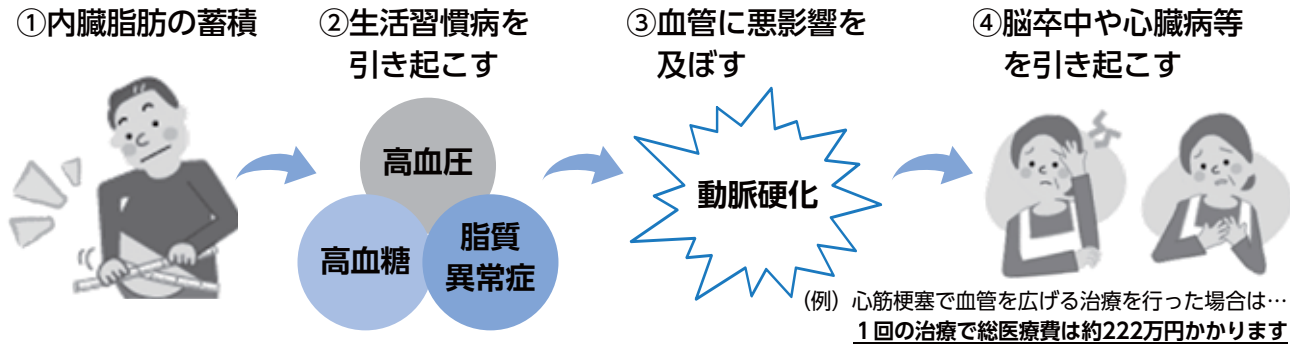
特定健診とは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。
健診内容は、身長・体重・腹囲、採血、検尿等です。

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態のことです。
生活習慣病により脳卒中・心臓病などを引き起こす危険性が高まります。

身体への影響



生活習慣病は、自覚症状がないため、早期発見・予防が重要です。

特定健診のメリット

費用 通常約10,000円の検査が
1,000円で受診可能です。
※令和5年3月31日時点の年齢が
40、45、50、55、60、65、
70歳の人は無料です！

時間 約1～2時間程で終わります。

特定健診受診後のメリット

充実したサポート メタボリックシンドロームおよびその危険性があり、生活習慣病を発症するリスクが高い人が対象となります。
今後の生活習慣について専門職の保健師・管理栄養士等のサポートが**無料**で受けられます。

特定保健指導を受けましょう！

町の特定健診

対象者 国民健康保険加入者40歳～74歳
※年度途中に新しく国民健康保険に加入された場合も、特定健診の受診が可能です

実施期間 令和5年2月28日(火)まで

場所 町内・玉名郡市医療機関
くまもと県北病院 健康管理センター
荒尾市民病院 健康管理センター

お問い合わせ

国保医療係 Tel0968-78-3139

すこやか館 Tel0968-78-7171



各種福祉手当をご存知ですか？

特別児童扶養手当

身体又は知的・精神に障がいのある、20歳未満の児童を家庭で養育している方に対して支給される手当です。

◇ 手当額
1級：月額 52,400円
2級：月額 34,900円

障害児福祉手当

身体又は知的・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歳未満の重度障がい者に対して支給される手当です。

◇ 手当額
月額 14,850円

特別障害者手当

身体又は知的・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歳以上の重度障がい者に対して支給される手当です。

◇ 手当額
月額 27,300円

- ※ 各種手当額は令和5年2月1日時点の金額です。
- ※ 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、障害認定診断書等）は、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及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。

◆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	
	収入額の目安	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	8,546,000	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	
	収入額の目安	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	
	収入額の目安	所得額
0	8,319,000	6,287,000
1	8,586,000	6,536,000
2	8,799,000	6,749,000
3	9,012,000	6,962,000
4	9,225,000	7,175,000
5	9,438,000	7,388,000

【問い合わせ先】 県北広域本部福祉課 (Tel0968-25-0689)
福祉保健介護課福祉係 (Tel0968-78-3135)

地域の介護予防活動

『元気あっぷ体操教室』に参加してみませんか？

町では、月2回から8回（会場により回数は異なる）、住民が主体となつて行う『元気あっぷ体操教室』を、町内23か所の介護予防拠点施設で開催しています。

有明地域リハビリテーション広域支援センターで考案された体操で、**衰えやすいお腹まわりの筋肉**を動かし、体幹を鍛えて体力と筋力をアップ！**肩痛・腰痛・ひざ痛**の予防・軽減効果も期待できます。

転倒しにくい身体と若々しい姿勢を目指して、お近くの介護予防拠点施設に行ってみませんか？



元気あっぷ体操の流れをご紹介します♪



▲まずはお近くの介護予防拠点施設へお越しください♪
※各会場の日程は次ページに掲載しています。



▲お次は健康チェック♪
体温・血圧・脈拍数を測定します。



▲講師は、養成講座を受けた元気あっぷリーダーさん達です♪体操を丁寧に教えてくれます。



体操の前半

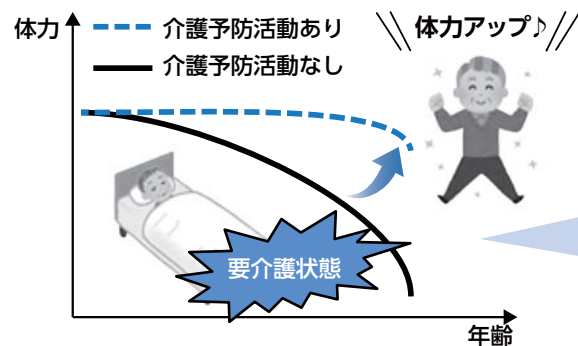
▲椅子に座ってのストレッチ運動が主体です。
全身の筋肉をほぐして、怪我をしないようゆっくり行います。



体操の後半

▲筋力トレーニングが主体です。
「コア・マッスル」という、**体幹を支える筋肉**を中心に無理なく鍛えます。

体操時間
約45分



年のせいと諦めていませんか？

心身の衰えは、実は改善できるんです！
「好きなこと・やりたいこと」をこれからも続けていくために、今からでも大丈夫！
『元気あっぷ体操』で**フレイル（虚弱状態）**を予防しましょう！

令和4年度元気あっぷリーダー養成講座

令和4年度は11期生・12期生合わせて14人の長洲町元気あっぷリーダーが養成講座を修了しましたのでご紹介します！！

本年度4月6日から6月1日まで8人（11期生）、9月27日から11月15日まで6人（12期生）が「元気あっぷリーダー養成講座」を受講しました。今後は、介護予防拠点施設で開催している「元気あっぷ体操教室」を地域の皆さんに広げていきます。



〈元気あっぷリーダー11期生〉



〈元気あっぷリーダー12期生〉

元気あっぷ体操開催会場 月間カレンダー

週		月	火	水	木	金
第 1	午前	古城区(学習センター) 下本区(有明先成荘) 腹赤区(公民館) 松原区(ふれあい松原)	駅通区(生涯学習センター) 拠点型(町民研修センター) 建浜区(公民館) 大明神区(きずなの家R5.3月~)	腹赤新町区(学習センター) 東荒神区(あおぞら集会所)	下東区(はっとり荘) 清源寺区(公民館)	磯町区(磯の館) 上沖洲区(公民館) 塩屋区(公民館)※休止中
	午後	赤崎区(公民館) 鷺巣区(公民館) 平原区(学習センター) 新山区(集会所)	拠点型(長洲町中央公民館) 宮崎区(ふれあい公民館) 下東区(はっとり荘)	高田区(公民館) 永方区(公民館)		出町区(集会所)
第 2	午前	古城区(学習センター) 松原区(ふれあい松原)	駅通区(生涯学習センター) 拠点型(町民研修センター) 建浜区(公民館) 大明神区(きずなの家R5.3月~)	東荒神区(あおぞら集会所)	下東区(はっとり荘) 清源寺区(公民館)	磯町区(磯の館) 上沖洲区(公民館)
	午後	赤崎区(公民館) 平原区(学習センター) 新山区(集会所)	拠点型(長洲町中央公民館) 下東区(はっとり荘)	高田区(公民館)		出町区(集会所)
第 3	午前	古城区(学習センター) 下本区(有明先成荘) 腹赤区(公民館) 松原区(ふれあい松原)	駅通区(生涯学習センター) 拠点型(町民研修センター) 建浜区(公民館) 大明神区(きずなの家R5.3月~)	腹赤新町区(学習センター) 東荒神区(あおぞら集会所)	下東区(はっとり荘) 清源寺区(公民館)	磯町区(磯の館) 上沖洲区(公民館) 塩屋区(公民館)※休止中
	午後	赤崎区(公民館) 新山区(集会所) 平原区(学習センター) 鷺巣区(公民館)	拠点型(長洲町中央公民館) 宮崎区(ふれあい公民館) 下東区(はっとり荘)	永方区(公民館)		出町区(集会所)
第 4	午前	古城区(学習センター) 松原区(ふれあい松原)	駅通区(生涯学習センター) 拠点型(町民研修センター) 建浜区(公民館) 大明神区(きずなの家R5.3月~)	東荒神区(あおぞら集会所)	下東区(はっとり荘) 清源寺区(公民館)	磯町区(磯の館) 上沖洲区(公民館)
	午後	赤崎区(公民館) 新山区(集会所) 平原区(学習センター)	拠点型(長洲町中央公民館) 下東区(はっとり荘)			出町区(集会所)

午前は10時00分から午前11時00分、午後は1時30分から午後2時30分

※腹赤新町区学習センターは午前は9時30分から午前10時30分

清源寺区公民館とふれあい松原は午前10時30分から午前11時30分

※祝祭日はお休み

長洲町元気あっぷ体操の
YouTube 動画はこちら



★参加費無料・年齢制限なし ※新型コロナウイルス感染予防のため、マスクをご持参ください。

問合せ先 げんきの館 ☎57-8336 担当：横山・池田



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

かぼちゃご飯

1人分の栄養価 エネルギー：341kcal 塩分：0.8g



材料（4人分）

米……………2合
かぼちゃ……………200g
A 濃口醤油……………小さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1
バター……………8g
塩……………小さじ1／3

作り方

①かぼちゃは種とワタを取り除き、1cm角に切る。
②米は洗ってざるに上げ、Aの調味料を入れた後に水加減する。
③②にかぼちゃを乗せて炊く。
④炊きあがったらかぼちゃを取り除き、バターを乗せて混ぜる。
⑤器に盛りつけて、かぼちゃを乗せる。

【栄養士メモ】

腸内環境を整えることは免疫力アップにつながります。食物繊維や発酵食品を積極的にとりましょう。

『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 2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 食生活改善推進員について知ろう！
調理実習 食改さんおすすめレシピ
■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 2月10日☎
■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。
☎・申 すこやか館（☎78-7171）

子育て情報 2月・3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 2月1日☎ 午前11時～11時20分
■場 所 子育て支援センター
※3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。

1歳の誕生日会

■日 時 2月17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。

3月ににこにこサロン「ひなまつり」 ☎事前申込が必要です

■日 時 3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 2月9日☎～23日☎

バランスボール教室 ☎事前申込が必要です

■日 時 3月6日☎ 午前10時30分～
■場 所 子育て支援センター
■対象者 1歳未満の乳幼児親子 8組
■申込期間 2月13日☎～27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 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

Hapiful-English

■日 時 2月6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
■申込期間 1月23日☎～2月3日☎

製作あそび

■日 時 2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 てがた あしかたアート
■対象者 未就園児親子
■申込期間 2月3日☎～8日☎

誕生会

■日 時 2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 2月生まれのお友だちのお祝い
■対象者 未就園児親子
■申込期間 2月3日☎～20日☎

手作りワークショップ

■日 時 2月22日☎ 午前10時～
■場 所 もっくさん（長洲しおかぜこども園）
■内 容 小物作り
■対象者 未就園児親子 5組募集
■申込期間 2月3日☎～2月21日☎

☎・申 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 2月2日☎、17日☎、3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12月生まれ）

■日 時 2月22日☎ 午前10時～11時30分

★2月の乳幼児健診

9日☎ 3歳児健診 （対象：令和元年8月生まれ）
14日☎ 7カ月児健診 （対象：令和4年6月11日～30日生まれ）
16日☎ 1歳6カ月児健診（対象：令和3年6月生まれ）
24日☎ 3カ月児健診 （対象：令和4年10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。
2月14日☎、24日☎ 午前10時～11時30分

☎・申 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みます。
■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



野寺 はる 陽琉くん

令和4年2月1日（駒通）

パパ 晃誠さん
ママ 愛耶さん

♡パパとママから
陽琉お誕生日おめでとう
いつもニコニコ笑顔を
ありがとうこれからも
いっぱい遊んでいっぱい食べて
ねえね達と仲良く過ごそうね♡



森田 さな 早南ちゃん

令和4年2月15日（向野北）

パパ 洋輝さん
ママ なぎさん

♡パパとママから
早南ちゃんお誕生日
おめでとう！
これからも沢山食べて
毎日ニコニコ元気に
過ごしてね。



早川 ゆいと 結翔くん

令和4年2月20日（建浜）

パパ 博継さん
ママ 綾香さん

♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう！！
パパとママのところに生まれて
きてくれてありがとう！
これからも元気にすくすく
育ってね♪大好きだよ♡



おめでた



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
11.26	崎坂 つむぎ 紬葵	女	純	磯町
12. 3	森川 りん 凜久	男	博之	宝町
12. 5	中尾 ゆめり 如李	女	成亜	向野北
12.15	市村 しゅうと 柊翔	男	綾人	向野

（令和4年12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！

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。



岡田 はな 芙ちゃん
（向野北）



山口 せんり 千璃ちゃん
（西荒神）



山内 いっき 一輝くん
（向野北）



池田 こうだい 光汰くん
（清源寺）



塚本 ももちゃん
（清源寺）

