

一般介護予防教室

『脳力あっぷ教室』を開催しました！

町高齢者支援施設「げんきの館」にて、一般介護予防教室『脳力あっぷ教室』を開催しました。

『脳力あっぷ教室』は、様々な脳トレーニングを継続して行う教室です。

参加者は二人一組で、プログラムを楽しみながら認知力向上や物忘れ予防に取り組みました。

(令和4年7月28日㊈～令和5年2月16日㊈の期間に計24回開催)
げんきの館 ☎ 57-8336

脳力あっぷ教室内容のご紹介♪



教室時間
1時間30分

時事問題の振り返り

脳の準備運動として、一週間の間に起きた出来事・ニュースを講師と振り返ります



講師・住民のサポート

一人で取り組むのではなく、皆でやるから、楽しくて、長続きします



少人数による脳トレーニング

様々なゲームで楽しみながら、記憶を保持する能力が養われます



パズルによる脳トレーニング

正解にたどり着くまで、パズルを何度も組み直します
トライ＆エラーを繰り返すことで、脳を刺激します

参加者の声

- ・楽しく良い学びができる。
- ・毎週、6か月続けられるのが良い。
- ・家でテレビを見るよりも、会話に来た方が良い。
- ・色々と話ができるから楽しい。
- ・時間が過ぎるのを忘れるくらいに楽しかった。
- ・物を片付けておく場所を決めるようになった。



保健・子育て情報

認知症カフェ開催

でお願いします。
また、令和5年度健康増進計画の策定に向けた「健康意識アンケート」を同時に実施しています。ご協力をお願ひします。

【令和5年度集団健診】
実施期間 令和5年6月上旬（10日程度）、12月中旬（4日程度）
※6月の健診は、土日も実施します。

申込期限 令和5年3月31日（金）
申込場所 保健センターすこやか館
※申請に必要な書類などに関しては、すこやか館にお尋ねください
助成費用 夫婦一組につき上限5万円まで

助成対象となる治療内容 令和4年4月以降に受診した保険適用の対象となる一般不妊治療（人工授精）
申込期限 令和5年3月31日（金）午後3時30分、午後6時30分、午後8時
申込場所 保健センターすこやか館
※申請に必要な書類などに関しては、ホームページでも募集の説明動画をご覧いただけます。また、資料のみのご請求も受け付けています。

開催日 4月13日（木）午後2時
参加料 無料
申込期限 4月15日（土）午前10時30分、正午
会場 市民会館シアーズホーム夢ホール
開催日 4月13日（木）午後2時
参加料 無料
申込期限 4月15日（土）午前10時30分、正午
会場 市民会館シアーズホーム夢ホール

19 Nagasu 2023.3 18 Nagasu 2023.3

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。

▼日時 3月16日（木）午後1時30分～午後3時
▼場所 げんきの館
▼参加費 無料
問 げんきの館 ☎ 0968-57-8336

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 3月18日（土）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
問 その他の参加する人は、事前予約が必要です
家族の会世話人 遂統 美陽子 ☎ 0968-78-5713

令和5年度健診申込書の締切日が迫っています

2月上旬に令和5年度長洲町健診ご案内と19歳以上の人へ健診申込書を送付しています。返信は、3月24日（金）まで

一般不妊治療（人工授精）費用を助成しています

町では、不妊に悩む夫婦の経済的負担を軽減するために、不妊治療のうち、人工授精に要する自己負担金の一部を助成しています。

▼対象者 次の（1）～（5）の条件をすべて満たす人が対象です。

（1）不妊治療によらなければ妊娠の見込みがないまたは極めて少ないと医師に診断された夫婦（事実婚を含む。）

（2）夫及び妻の両方またはいずれか一方が、長洲町に住所を有して、居住していること。

（3）治療期間の初日における妻の年齢が41歳未満であること。

（4）助成する期間の属する年度内においと他の自治体の不妊治療において、助成を受けていないこと。

（5）申込期限 3月30日（木）
問 福祉保健介護課 福祉係
（6）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。

（7）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
（8）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。

（9）申込期限 3月30日（木）
問 福祉保健介護課 福祉係
（10）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。

（11）受講料 無料
問 熊本いのちの電話
（12）相談員養成講座事前説明会
熊本いのちの電話ではボランティアの電話相談員の養成講座を開講します。養成講座にご興味のある方々に向かって、いのちの電話の活動や、養成講座でどんなことを学ぶのか事前説明会を行います。

（13）相談員養成講座事前説明会
（14）相談員養成講座事前説明会
（15）相談員養成講座事前説明会
（16）相談員養成講座事前説明会
（17）相談員養成講座事前説明会
（18）相談員養成講座事前説明会
（19）相談員養成講座事前説明会
（20）相談員養成講座事前説明会
（21）相談員養成講座事前説明会
（22）相談員養成講座事前説明会
（23）相談員養成講座事前説明会
（24）相談員養成講座事前説明会
（25）相談員養成講座事前説明会
（26）相談員養成講座事前説明会
（27）相談員養成講座事前説明会
（28）相談員養成講座事前説明会
（29）相談員養成講座事前説明会
（30）相談員養成講座事前説明会
（31）相談員養成講座事前説明会
（32）相談員養成講座事前説明会
（33）相談員養成講座事前説明会
（34）相談員養成講座事前説明会
（35）相談員養成講座事前説明会
（36）相談員養成講座事前説明会
（37）相談員養成講座事前説明会
（38）相談員養成講座事前説明会
（39）相談員養成講座事前説明会
（40）相談員養成講座事前説明会
（41）相談員養成講座事前説明会
（42）相談員養成講座事前説明会
（43）相談員養成講座事前説明会
（44）相談員養成講座事前説明会
（45）相談員養成講座事前説明会
（46）相談員養成講座事前説明会
（47）相談員養成講座事前説明会
（48）相談員養成講座事前説明会
（49）相談員養成講座事前説明会
（50）相談員養成講座事前説明会
（51）相談員養成講座事前説明会
（52）相談員養成講座事前説明会
（53）相談員養成講座事前説明会
（54）相談員養成講座事前説明会
（55）相談員養成講座事前説明会
（56）相談員養成講座事前説明会
（57）相談員養成講座事前説明会
（58）相談員養成講座事前説明会
（59）相談員養成講座事前説明会
（60）相談員養成講座事前説明会
（61）相談員養成講座事前説明会
（62）相談員養成講座事前説明会
（63）相談員養成講座事前説明会
（64）相談員養成講座事前説明会
（65）相談員養成講座事前説明会
（66）相談員養成講座事前説明会
（67）相談員養成講座事前説明会
（68）相談員養成講座事前説明会
（69）相談員養成講座事前説明会
（70）相談員養成講座事前説明会
（71）相談員養成講座事前説明会
（72）相談員養成講座事前説明会
（73）相談員養成講座事前説明会
（74）相談員養成講座事前説明会
（75）相談員養成講座事前説明会
（76）相談員養成講座事前説明会
（77）相談員養成講座事前説明会
（78）相談員養成講座事前説明会
（79）相談員養成講座事前説明会
（80）相談員養成講座事前説明会
（81）相談員養成講座事前説明会
（82）相談員養成講座事前説明会
（83）相談員養成講座事前説明会
（84）相談員養成講座事前説明会
（85）相談員養成講座事前説明会
（86）相談員養成講座事前説明会
（87）相談員養成講座事前説明会
（88）相談員養成講座事前説明会
（89）相談員養成講座事前説明会
（90）相談員養成講座事前説明会
（91）相談員養成講座事前説明会
（92）相談員養成講座事前説明会
（93）相談員養成講座事前説明会
（94）相談員養成講座事前説明会
（95）相談員養成講座事前説明会
（96）相談員養成講座事前説明会
（97）相談員養成講座事前説明会
（98）相談員養成講座事前説明会
（99）相談員養成講座事前説明会
（100）相談員養成講座事前説明会
（101）相談員養成講座事前説明会
（102）相談員養成講座事前説明会
（103）相談員養成講座事前説明会
（104）相談員養成講座事前説明会
（105）相談員養成講座事前説明会
（106）相談員養成講座事前説明会
（107）相談員養成講座事前説明会
（108）相談員養成講座事前説明会
（109）相談員養成講座事前説明会
（110）相談員養成講座事前説明会
（111）相談員養成講座事前説明会
（112）相談員養成講座事前説明会
（113）相談員養成講座事前説明会
（114）相談員養成講座事前説明会
（115）相談員養成講座事前説明会
（116）相談員養成講座事前説明会
（117）相談員養成講座事前説明会
（118）相談員養成講座事前説明会
（119）相談員養成講座事前説明会
（120）相談員養成講座事前説明会
（121）相談員養成講座事前説明会
（122）相談員養成講座事前説明会
（123）相談員養成講座事前説明会
（124）相談員養成講座事前説明会
（125）相談員養成講座事前説明会
（126）相談員養成講座事前説明会
（127）相談員養成講座事前説明会
（128）相談員養成講座事前説明会
（129）相談員養成講座事前説明会
（130）相談員養成講座事前説明会
（131）相談員養成講座事前説明会
（132）相談員養成講座事前説明会
（133）相談員養成講座事前説明会
（134）相談員養成講座事前説明会
（135）相談員養成講座事前説明会
（136）相談員養成講座事前説明会
（137）相談員養成講座事前説明会
（138）相談員養成講座事前説明会
（139）相談員養成講座事前説明会
（140）相談員養成講座事前説明会
（141）相談員養成講座事前説明会
（142）相談員養成講座事前説明会
（143）相談員養成講座事前説明会
（144）相談員養成講座事前説明会
（145）相談員養成講座事前説明会
（146）相談員養成講座事前説明会
（147）相談員養成講座事前説明会
（148）相談員養成講座事前説明会
（149）相談員養成講座事前説明会
（150）相談員養成講座事前説明会
（151）相談員養成講座事前説明会
（152）相談員養成講座事前説明会
（153）相談員養成講座事前説明会
（154）相談員養成講座事前説明会
（155）相談員養成講座事前説明会
（156）相談員養成講座事前説明会
（157）相談員養成講座事前説明会
（158）相談員養成講座事前説明会
（159）相談員養成講座事前説明会
（160）相談員養成講座事前説明会
（161）相談員養成講座事前説明会
（162）相談員養成講座事前説明会
（163）相談員養成講座事前説明会
（164）相談員養成講座事前説明会
（165）相談員養成講座事前説明会
（166）相談員養成講座事前説明会
（167）相談員養成講座事前説明会
（168）相談員養成講座事前説明会
（169）相談員養成講座事前説明会
（170）相談員養成講座事前説明会
（171）相談員養成講座事前説明会
（172）相談員養成講座事前説明会
（173）相談員養成講座事前説明会
（174）相談員養成講座事前説明会
（175）相談員養成講座事前説明会
（176）相談員養成講座事前説明会
（177）相談員養成講座事前説明会
（178）相談員養成講座事前説明会
（179）相談員養成講座事前説明会
（180）相談員養成講座事前説明会
（181）相談員養成講座事前説明会
（182）相談員養成講座事前説明会
（183）相談員養成講座事前説明会
（184）相談員養成講座事前説明会
（185）相談員養成講座事前説明会
（186）相談員養成講座事前説明会
（187）相談員養成講座事前説明会
（188）相談員養成講座事前説明会
（189）相談員養成講座事前説明会
（190）相談員養成講座事前説明会
（191）相談員養成講座事前説明会
（192）相談員養成講座事前説明会
（193）相談員養成講座事前説明会
（194）相談員養成講座事前説明会
（195）相談員養成講座事前説明会
（196）相談員養成講座事前説明会
（197）相談員養成講座事前説明会
（198）相談員養成講座事前説明会
（199）相談員養成講座事前説明会
（200）相談員養成講座事前説明会
（201）相談員養成講座事前説明会
（202）相談員養成講座事前説明会
（203）相談員養成講座事前説明会
（204）相談員養成講座事前説明会
（205）相談員養成講座事前説明会
（206）相談員養成講座事前説明会
（207）相談員養成講座事前説明会
（208）相談員養成講座事前説明会
（209）相談員養成講座事前説明会
（210）相談員養成講座事前説明会
（211）相談員養成講座事前説明会
（212）相談員養成講座事前説明会
（213）相談員養成講座事前説明会
（214）相談員養成講座事前説明会
（215）相談員養成講座事前説明会
（216）相談員養成講座事前説明会
（217）相談員養成講座事前説明会
（218）相談員養成講座事前説明会
（219）相談員養成講座事前説明会
（220）相談員養成講座事前説明会
（221）相談員養成講座事前説明会
（222）相談員養成講座事前説明会
（223）相談員養成講座事前説明会
（224）相談員養成講座事前説明会
（225）相談員養成講座事前説明会
（226）相談員養成講座事前説明会
（227）相談員養成講座事前説明会
（228）相談員養成講座事前説明会
（229）相談員養成講座事前説明会
（230）相談員養成講座事前説明会
（231）相談員養成講座事前説明会
（232）相談員養成講座事前説明会
（233）相談員養成講座事前説明会
（234）相談員養成講座事前説明会
（235）相談員養成講座事前説明会
（236）相談員養成講座事前説明会
（237）相談員養成講座事前説明会
（238）相談員養成講座事前説明会
（239）相談員養成講座事前説明会
（240）相談員養成

子育て情報 3月・4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。

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

おからサラダ



1人分の栄養価 エネルギー：92kcal 塩分：0.2g

材料（8人分）

おから……………100g
卵……………1個
きゅうり……………1/2本
人参……………1/2本
マカロニ……………25g
コーン缶……………30g
砂糖……………大さじ1/2
こしょう……………少々
酢……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ4

【栄養士メモ】

おからは食物繊維やカルシウムが豊富です。煮物以外にもサラダや、おやつ作りなどに活用できます。

作り方

- ①おからは乾煎りしておく。
- ②卵は固ゆでにしてつぶす。
- ③にんじんは小さめのサイコロ状に切り、ゆでる。
- ④マカロニは茹でて水気を切っておく。
- ⑤①～④と水気を切ったコーンを合わせ、砂糖・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥酢、マヨネーズの順に加えて和える。

『ながすクッキング教室』を開催します（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24日㊈ 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 バランスの良い食事について知ろう
調理実習 みんなでお花見！春の彩り弁当■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17日㊈

■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。

問・申 すこやか館（☎78-7171）

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 3月1日㊈ 午前11時～11時20分
■場 所 子育て支援センター
※4月は12日㊈です。カレン先生と一緒に英語を楽しみましょう。

トウレ先生のダンス教室

■日 時 3月14日㊈ 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

1歳の誕生会

■日 時 3月17日㊈ 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。

マリア先生のスキンシップヨガ

■日 時 3月28日㊈ 午前11時00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 5組程度

4月にこにこサロン「おはなし会」○事前申込が必要です

■日 時 4月6日㊈ 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
■申込期間 3月16日㊈～30日㊈

ベビーマッサージ

■日 時 4月10日㊈ 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
■申込期間 3月20日㊈～4月3日㊈

☆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りますれば、職員までお尋ねください。

問・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

製作あそび

■日 時 3月7日㊈
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 3月1日㊈～6日㊈

誕生会

■日 時 3月14日㊈
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 3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 3月1日㊈～13日㊈

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2日㊈、17日㊈、4月6日㊈
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週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば（令和5年1月生まれ）

■日 時 3月22日㊈ 午前10時～11時30分

★3月の乳幼児健診

9日㊈ 3歳児健診 (対象：令和元年9月生まれ)
14日㊈ 7カ月児健診 (対象：令和4年7月生まれ)
16日㊈ 1歳6カ月児健診 (対象：令和3年7月生まれ)
24日㊈ 3カ月児健診 (対象：令和4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14日㊈、24日㊈ 午前10時～11時30分

問・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。お気軽にお電話ください。

問 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

離乳食・栄養教室

■日 時 3月15日㊈ 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
管理栄養士 西川さん
歯科衛生士 廣岡さん
■対象者 未就園児親子 5組程度
■申込期間 3月1日㊈～13日㊈

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

ながすのたからもの

Happy Birthday

はじめての ハッピーバースデー



徳永 有咲ちゃん



徳永 光咲ちゃん



井口 嘉乃ちゃん



池本 美桜ちゃん

令和4年3月8日 (腹赤)

パパ 祐一郎さん
ママ 貴美子さん

♡パパとママから

1歳のお誕生日おめでとう！2人がお父さんとお母さんのところに来てくれて、あっという間に1年が経ちました。体を動かすことが好きな有咲ちゃんとおしゃべりが好きな光咲ちゃん♡
最近は、2人で仲良く遊ぶことも増えてきたね。
これからも2人で元気に、素敵な笑顔を咲かせていくね♡

令和4年3月11日 (下東)

パパ 勝也さん
ママ 紋子さん

♡パパとママから

1歳のお誕生日おめでとう♡
いつも笑顔のかのちゃん
これからもお姉ちゃんと仲良く元気いっぱいで過ごそうね！

令和4年3月17日 (腹赤)

パパ 強さん
ママ めぐみさん

♡パパとママから

美桜ちゃん 1歳のお誕生日
おめでとう♪
これからもニコニコ笑顔をたくさんみせてね。生まれてきてくれてありがとう☆



海老原 弥怜くん

令和4年3月27日 (向野)

パパ 光さん
ママ 愛香さん

♡パパとママから

1歳のお誕生日おめでとう！
パパとママは弥怜のかわいい
笑顔が大好きだよ♡
これからもすくすく元気に
育ってね♪



おめでた

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
12.24	勝原 愛結	女	勝原 翔太	東荒神
1. 6	橋村 羽華	女	橋村 智士	宝町
1.13	徳永 姫紗	女	徳永 博紀	向野北
1.21	清本 翔太	男	清本 崇史	清源寺

(令和5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！

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。



安藤 藤くん
(向野北)



幸田 凌空くん
(東荒神)



大田黒 歩ちゃん
(古城)



池上 和くん
(建浜)



中嶋 万葉ちゃん
(腹赤)



長谷川夕七ちゃん
(折地)



田中 実玖ちゃん
(駄通)



東田 芽依ちゃん
(宝町)



木村 ゆあちゃん
(新山)



和田 琉那ちゃん
(鷺巣)

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