

9月3日は「睡眠の日」 良い睡眠でこころも身体も健康になりましょう！

熊本県は、「睡眠で十分に休息が取れていない人」が全国に比べて多く、増加傾向にあります。睡眠がとれないことで、糖尿病や高血圧、肥満、うつ病などの発症リスクが**2倍**になります。睡眠をとり、こころも身体も健康になりましょう！

睡眠をとりやすくするためのポイント

朝

- 決まった時間に起床
- 太陽の光を浴びる
- 規則正しい食事

☆起床時刻は、休日でも2時間以上ずれないようにするのがオススメ。

昼

- 昼寝（午後1～3時の間で30分以内にする）
- 趣味や人との付き合いなどで過ごす
- 明るいところで過ごす

☆楽しい笑いのひとときを。笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます。

夕方

- 軽い運動（午後5時頃）
- 食事は20時までにすませましょう。

☆夕食から入眠までに居眠りしないこと！

夜

- 脳と心身をリラックスさせる（こころが落ち着く音楽などを）
- お風呂はぬるめにする
- アルコール・カフェインは避ける（お酒は適量程度に）
- 就寝前のスマホやゲームを避ける

不眠には「4つのタイプ」があります！

- ①夜、寝つきが悪い（入眠困難）
- ②夜中によく目が覚める（途中覚醒）
- ③朝、なかなか起きられない（起床困難）または 早く目が覚めてしまう（早期覚醒）
- ④寝ているのに眠った気がしない（熟眠困難）

上記のような症状が続く場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

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

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。

	日時	場所	参加費	問い合わせ先
にじいろカフェ	9月21日☎ 午後1時30分～午後3時	げんきの館	無料	げんきの館 ☎57-8336

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

- ▼日時 9月16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。
- ☎ 家族の会世話人 迦統美陽子
(78) 5713

敬老会を開催します

町内のご長寿の人を祝う「敬老会」を開催します。当日は式典のほか、日舞や長洲嫁入歌保存会によるアトラクションなどを行います。皆さんも一緒に祝いの言葉を贈りませんか。

- ▼日時 9月9日☎
受付時間…午前9時30分～
開式…午前10時
- ▼場所 ながす未来館文化ホール
- ▼対象者 昭和19年12月31日までに生まれた人
- ▼入場料 無料
- ☎ 福祉保健介護課 福祉係
(78) 3135

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者募集

この事業は、先の大戦で父などが戦没した旧戦地を訪れ、慰霊追悼を実施するとともに、同地域の住民と友好親

平日に受診できない人のための 乳がん検診を実施します！

～大切な人のためにも、自分のためにも、検診を受けましょう～

日にち：10月15日☎

- 場所 くまもと県北病院 2F健康管理センター
- 時間 午前8時30分～11時30分（30分毎の予約制）
- 定員 40人
- 申込方法 電話申込（0968）73-6135
- 申込期間 9月4日☎午後1時～22日☎午後5時
- 料金 1方向 4,400円（税込）
2方向 6,050円（税込）

☎・☎ くまもと県北病院 健康管理センター ☎73-6135

- 場所 荒尾市民病院 健康管理センター
- 時間 午前8時30分～午後0時30分（予約制）
- 定員 25人
- 申込方法 電話申込（0968）62-4480
- 申込期間 9月28日☎午後4時30分まで
- 料金 2方向 4,400円（税込）

☎・☎ 荒尾市民病院 健康管理センター ☎62-4480

※感染症対策のため、検診当日はマスクの着用と朝から検温の実施をお願いします。

善を図ることを目的としています。また、本年度から戦争の悲惨さ、平和の尊さを語り継ぐことを目的に、戦没者の孫、ひ孫、甥、姪の3親等以内の青年部が付添者として遺児に同行する場合、旅費の3分の1の補助が受けられます。（遺児の参加費からではなく旅費の3分の1が補助対象）厚生労働省の補助事業は令和7年度で終了となるため、事業終了までにご参加ください。

▼参加費 10万円
※付添希望者は要相談
▼実施地域
フィリピン（二次）、台湾・バシー海峡、東部ニューギニア（特定地域）、西部ニューギニア（特定地域）、ミャンマー（特定地域）、マーシャルギルバート諸島、フィリピン（二次）、中国
日程などの詳細は、お問い合わせください。
☎・☎ 熊本県遺族連合会
☎096-35216925

今年度の健診はお済みですか？

健診を受診し、健診結果から生活習慣病を見直すことで、心臓や脳疾患等の病気の予防に繋がります。健診を受けて、「丈夫な身体」を作りましょう！お申込みがお済みでない方は、まだ間に合います。

町の特定健診

	集団健診 ※がん検診と同時に受けられます	個別健診 ※かかりつけ医で受けられます	
受診時期	12月 15日～16日 18日～19日	国民健康保険加入40～74歳 後期高齢者医療被保険者	令和5年6月～令和6年2月末まで 令和5年6月～令和6年1月末まで
場所	長洲町 中央公民館	町内・玉名郡市各医療機関、くまもと県北病院健診管理センター、 荒尾市民病院健診管理センター	

長洲町の現状 (令和3年度)

1. 特定健診を受けた人の約3人に1人は、保健指導が必要だった。
2. 国保被保険者（40歳以上）と後期被保険者の7割は、高血圧の治療をしている。
3. 後期被保険者は、骨折により治療や介護を必要としている人が多い。

特定健診、後期高齢者医療健診とは

- 【対象】 19～39歳の若年者、国民健康保険及び後期高齢者医療被保険者
- 【目的】 生活習慣病やフレイルに着目した健診。
※フレイルとは、心や体が弱った状態のこと。
- 【内容】 身長・体重・採血、検尿、血圧等。

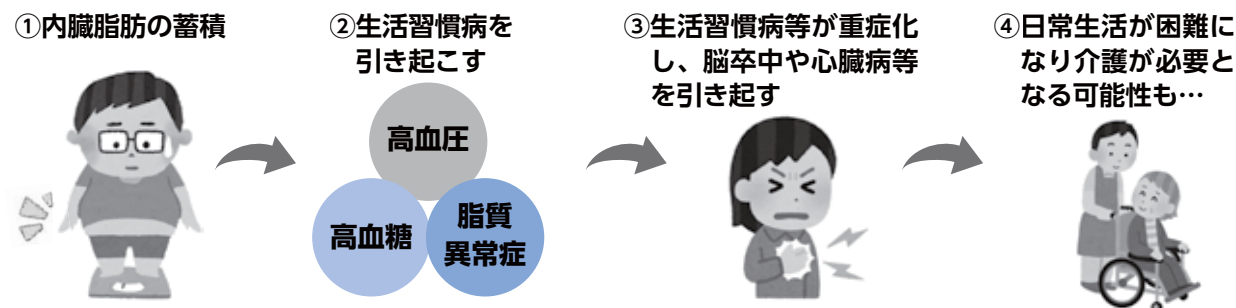
健診・健診受診後のメリット

- ①約10,000円の検査が安価で受けられます！
令和6年3月末時点で40、45、50、55、60、65、70歳の方は、無料で健診を受けられます。
- ②健診の後には、生活習慣病予防のための無料の保健指導が受けられます！
保健師や管理栄養士等の専門職がみなさんの健康をサポートします！
▼対象になる人▼
メタボリックシンドロームやその危険性がある人、生活習慣病を発症するリスクが高い人

保健指導を受けましょう！



身体への影響



自覚症状がないため、生活習慣病の予防や早期発見が重要です

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

結核検診のお知らせ

ことしも、以下の日程で結核検診を実施します。65歳以上の人は、年に1回は結核検診を受けましょう。

10月5日、6日は検診会場において、町地域婦人会による複十字シール運動募金を実施します。ご協力をお願いします。

◆日程

日付	受付時間	場所
10月5日(㊦)	午前9時～10時30分	清源寺公民館
	午後1時30分～2時30分	上沖洲公民館
10月6日(㊧)	午前9時～10時30分	町民研修センター
	午後1時30分～3時	町中央公民館
10月7日(㊨)	午前9時～10時30分	清里小学校
	午後1時30分～3時	地域福祉センター

※事前の申し込みは不要です。ご都合の良い会場・時間でお受けください。

◆対象者 65歳以上の人 (令和6年3月31日時点)

※対象となる人には、9月上旬に通知をお送りしますのでご確認ください。

※6月に実施した町の集団健診で「肺がん・結核検診」を受診した人は対象外です。

※令和5年2月に実施した意向調査(令和5年度 特定健診・がん検診申込書)で肺がん・結核検診の欄に「受けない理由」「集団健診を受ける」などの回答をした人には通知をお送りしていません。

◆料金 無料

◆結果 検診結果で異常がなかった人には、結果通知はしません。

精密検査などが必要と判定された人には個別でご連絡します。

【注意事項】

- ・車椅子で検診バス内に乗車することはできません。介助が必要な人は、付添いの人と一緒にご来場ください。受付時間終了の30分前頃にお越しいただくとスムーズにご案内できます。
- ・飲食が影響しない検査のため食事を摂取していただいてもかまいません。
- ・コルセット、湿布、ボタン類などは撮影に差し支えるので、検診時には着用しないでください。
- ・ペースメーカーが入っている人も受診できます。ご心配な人は、一度かかりつけ医にご相談ください。

☎ 保健センター すこやか館 ☎78-7171

秋開始接種の予約受付の開始について

令和5年9月11日(月) 午前9時から受付を開始します。

集団接種スケジュール (長洲町中央公民館)

以下の日にちで集団接種会場を開設します。集団接種を希望する人は、早めの接種をお願いします。
11月以降の日程は、広報ながす10月号等でお知らせします。

9月

日	月	火	水	木	金	土
24	25	26	27	28	29	30
				●		●

使用ワクチン

オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチンを使用します。
●ファイザー社 / ▲モデルナ社

接種時間 午後2時～

接種日で受付時間は異なります。予約時にご確認ください。

インターネット予約 (24時間受付)

QRコードを読み取ってください。
★メールアドレスを登録しなくても予約はできます。
<https://nagasumachi.vaccine-revn.jp/>



10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
				●		
8	9	10	11	12	13	14
				●		●
15	16	17	18	19	20	21
				▲		●
22	23	24	25	26	27	28
				●		●
29	30	31				

電話予約

長洲町予約コールセンター
(平日の午前9時から午後6時まで)
0120-197-068
※電話番号を確認のうえ、かけ間違いにご注意ください。

個別接種 (医療機関での接種) の予約方法

個別接種 (町内3医療機関) は、9月～12月まで接種ができます。

医療機関名	対象者	予約方法
有明成仁病院	追加接種の対象者	◆長洲町予約コールセンター 0120-197-068 (平日午前9時～午後6時)
ながすクリニック	追加接種の対象者	◆インターネット予約 (24時間)
西山クリニック	西山クリニックで接種を受けた人	西山クリニック 0968-78-7811

- ◆ワクチンは、ファイザー社 オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチンを使用します。
- ◆医療機関で接種日は異なります。コールセンターまたはインターネットでご確認ください。

☎ 保健センター すこやか館 ☎78-7171

令和5年 新型コロナワクチン接種 (秋開始接種)

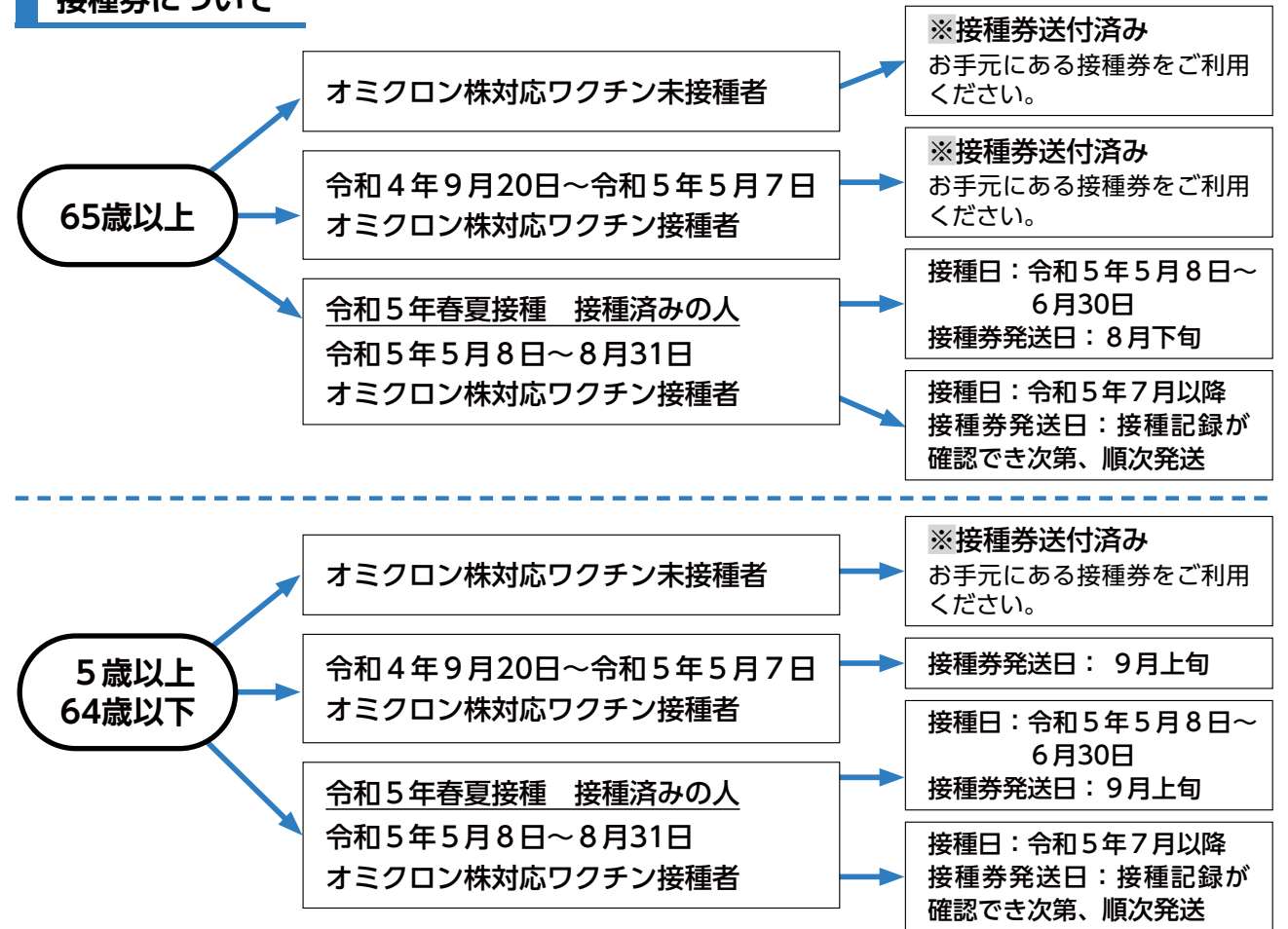
自己負担なし

令和5年秋開始接種は、重症化リスクが高くない人であっても、重症化が一定程度生じており、接種機会を確保することが望ましいことから追加接種を行います。

追加接種の対象者 ※初回接種を終了した人 (①～③の人)

- ①12歳以上の人で1、2回目を終了した人
- ②5～11歳以上の人で1、2回目を終了した人
- ③6カ月～4歳の人で1～3回目を終了した人

接種券について



※印に該当する人で紛失等によりお手元に接種券がなく接種を希望する人は再発行申請をしてください。受付後に接種券を発送します。※接種券がないと接種できません。

紛失等による接種券の申請方法

申請受付開始：令和5年9月6日(水) 午前9時～

❖長洲町予約コールセンター (0120-197-068)

❖長洲町公式LINE

「基本メニュー」→「新型コロナ情報」→「令和5年度 接種券申請」

▼友だち登録はこちら▼



@nagasutown

初回接種 (1・2回目) を希望する人

初回接種のワクチンもオミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチンとなります。

接種を希望する人は長洲町予約コールセンター (0120-197-068) にご相談ください。



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

パッククッキングで なすの味噌煮

1人分の栄養価 エネルギー：47kcal 塩分：0.6g



材料（1人分）

- なす…………… 50g
- 人参…………… 10g
- かつお節…………… 少々
- 味噌…………… 5g
- 水…………… 大さじ1
- 油…………… 小さじ1/2

作り方

- ① なすは小口切り、人参はたんざく切りにする。
- ② 耐熱のポリ袋に全ての材料を入れ、袋の上からよくもんでおく。
- ③ 空気を抜いて袋の口をしぼる。
- ④ 沸騰したお湯で20分ゆでる。

【栄養士メモ】

9月1日は防災の日です。備蓄食品は定期的にチェックし、賞味期限の近いものは消費して買い足す、ローリングストックで災害に備えましょう。パッククッキング（湯せん調理）は、カセットコンロがあれば簡単に調理ができます。

『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 9月15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 生活習慣病予防
調理実習 旬の野菜を使った料理

■持ち物 エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、ふきん2枚

■参加費 600円

■締切日 9月8日(金)

■定員 20人

※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。

☎・申 すこやか館 ☎78-7171

子育て情報 9月・10月の行事

子育て支援センター❀にこにこ❀

◎場所はいずれも❀にこにこ❀です。

☆遊びに来ませんか☆

開所日時 月～土 午前9時～午後4時
子どもの身長・体重測定や季節に合わせた「ベビート」がいつでもできます。

Let's enjoy English

■日時 9月6日(金) 午前11時～11時20分
カレン先生と一緒に英語を楽しみましょう。
※10月は、4日(金)です。

1歳の誕生日会

■日時 9月15日(金) 受付 午前10時30分～
開始 午前11時～
■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 9月11日(金) 午前10時30分～
■対象者 未就学児親子 8組程度
■申込期限 9月4日(金)
※定員になり次第締め切ります。

にこにこサロン「子育て講演会」

◎事前申込が必要です

■日時 10月5日(金) 午前10時30分～
■講師 竹下 貴美 先生
■内容 「脳のつかい方で子育てがかわる」
～子育て応援メッセージ～
■対象者 子育てに関心のある人
■申込期間 9月14日(金)～28日(金)

～おしらせ～

❀おゆずり会の子ども服や小物をご提供ください。❀
11月の下旬におゆずり会を行います。おうちにある「誰かに譲ってもいいなあ」という服があればご提供ください。（しみや汚れがあるものはご遠慮ください。持ってきていただいたものは返却いたしませんのでご了承ください）

■受付期間 10月14日(金)～11月4日(金)
■対象とするもの 子ども服（サイズ130cmまで）制服など
マタニティ用品不可
※サイズ別に分けてご提供ください

☎・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

（長洲しおかぜこども園内）

◎場所はいずれも「もっくさん」です。

開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分
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みます。

製作あそび

■日時 9月5日(金) 午前10時30分～
■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 9月1日(金)～4日(金)

ボディセラピー

■日時 9月12日(金) 午前10時～
■講師 池田 裕子 先生
■内容 心も身体もリフレッシュ!!
■対象者 未就園児親子 5組程度
■申込期間 9月1日(金)～11日(金)

離乳食・栄養教室

■日時 9月13日(金) 午前10時～
■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 加織さん
歯科衛生士 廣岡 奈菜さん
■対象者 未就園児親子 5組程度
■申込期間 9月1日(金)～11日(金)

Hapiful-English

■日時 9月19日(金) 午前10時30分～
10月2日(金) 午前10時30分～

誕生日会

■日時 9月14日(金) 午前10時30分～
■内容 9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 9月1日(金)～13日(金)

■講師 カレン先生
■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 9月1日(金)～29日(金)

☎・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」です。

★母子健康手帳の交付・ミニ母親学級

■日時 9月7日(金)、10月4日(金)
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週以内での届出を促しています。

★2カ月児あかちゃんひろば(令和5年7月生)

■日時 9月27日(金) 午前10時～11時30分

★9月の乳幼児健診

12日(金) 7カ月児健診（対象：令和5年1月生まれ）
14日(金) 3歳児健診（対象：令和2年3月生まれ）
21日(金) 1歳6カ月児健診（対象：令和3年12月27日～令和4年1月31日生まれ）
22日(金) 3カ月児健診（対象：令和5年5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。
9月12日(金)、22日(金) 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!



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

Happy Birthday

はじめての ハッピーバースデー



川上 結愛ちゃん
ゆな

令和4年9月1日 (平原)
パパ 千秋さん
ママ 香織さん
♡パパとママから
我が家のアイドル結愛ちゃん!
4人のお兄ちゃん達も
みんなメロメロ♡
ニコニコ笑顔で
大きくなってね♡



松本 大和くん
やまと

令和4年9月18日 (向野北)
パパ 翔平さん
ママ 真理子さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう☆
毎日元気いっぱいの大和くん!
これからもお兄ちゃんたちと
仲良く、元気に成長してね♡



中嶋 千咲くん
ちあき

令和4年9月22日 (新町)
パパ 佑輝さん
ママ 由香さん
♡パパとママから
千咲産まれてきてくれて
ありがとう♡
ボール遊びが上手な千咲☆
これからも元気で姉弟仲良く
我が家のアイドル☆でいてね!



山口 穂高くん
ほだか

令和4年9月22日 (西荒神)
パパ 恭平さん
ママ 瑞歩さん
♡パパとママから
お姉ちゃんと仲良く、
毎日元気いっぱい過ぎてね



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
6.22	木原 暖斗 はると	男	明宏	永方
7.5	諸岡 燈真 とうま	男	航	向野北
7.7	岩本 梨凧 りな	女	伸也	腹赤
7.7	井口 碧翔 あおと	男	剣太	赤崎
7.11	大塚 結衣 ゆい	女	宏将	建浜

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
7.13	紫牟田 瀬央 せお	男	滉平	向野北
7.19	松龍 乃愛 のあ	女	匡平	向野北
7.19	小林 史侑 しゅう	男	文弥	建浜
7.25	岡 怜利 れいり	男	汰貴	上町

(令和5年7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。



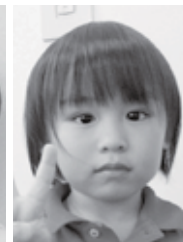
おがはらまや
小河原麻椰ちゃん
(大明神)



きど さくと
城戸 咲虎くん
(宮崎)



うえの りひと
植埜 李仁くん
(出町)



かわのうえ あまね
川野上 弥くん
(建浜)



なかがわ はると
中川 晴翔くん
(古城)



なかむら みお
中村 実絃ちゃん
(向野北)



なかむら りく
中村 凜空ちゃん
(清源寺)