

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 ―

にじいろカフェ

▼日時 7月18日㊥

午後1時30分～午後3時

▼場所・参加費 げんきの館 100円

●問 げんきの館

☎ (57) 8336

喫茶しなぶす

▼日時 毎週土曜、日曜

午後1時～午後4時

▼場所・参加費 宮野341-3 500円

●問 NPO法人えがおつながる健康プロジェクト 日吉 雪子

☎ 090-4481-7285

認知症の人と家族の会

「つどい」開催

▼日時 7月20日㊥ 午後1時30分～

午後3時30分

▼場所 玉東町福祉センター

▼参加費 無料

▼その他 事前予約が必要です

●問 家族の会世話人 迦統 美陽子

☎ (78) 5713

7月は「愛の血液助け合い運動」の期間です

長洲町役場の玄関ロビーにて献血を実施します。ぜひこの機会に献血へのご協力をお願いします。

▼日時 7月16日㊥

・午前9時45分～11時30分
・午後0時45分～3時30分



けんけつちゃん



ご予約はコチラ

国民健康保険被保険者証と後期高齢者医療被保険者証を郵送します

現在お持ちの被保険者証（国保・桃色、後期高齢者・クリーム色）の有効期限は、7月31日㊥までです。

新しい被保険者証（国保・薄青色、後期高齢者・薄青色）を7月中に簡易書留で郵送します。

お受け取りの上、8月1日㊥から新しい被保険者証をお使いください。

●問 福祉保健介護課 国保医療係

☎ (78) 3139

『限度額適用・標準負担額減額認定証』および『限度額適用認定証』の更新手続きのお知らせ

有効期限は7月31日までです。

入院などで、認定証を医療機関窓口で提示することで、医療費の支払い額が自己負担限度額までとなります。

現在お持ちの認定証の有効期限は、7月31日㊥までとなっていますのでご注意ください。

※70歳以上の人は区分により認定証が必要ない（申請の必要がない）場合があります。

①国民健康保険に加入している人

引き続き必要な人は、8月以降に窓口で申請を行ってください。

必要なもの

国民健康保険被保険者証、現在お持ちの限度額適用・標準負担額減額認定証または限度額適用認定証、マイナンバーカード

②後期高齢者医療保険に加入している人

すでに認定証をお持ちの人には保険証と一緒に郵送します。認定証が必要で、現在お持ちでない人は、窓口で申請を行ってください。

必要なもの

後期高齢者医療被保険者証、マイナンバーカード

●問 福祉保健介護課 国保医療係

☎ (78) 3139

国民年金保険料の免除の申請受付が始まります

本年度の免除期間は、令和6年7月から令和7年6月までです。

また、過去の方で申請を忘れていたために未納となっている人は、申請書の提出日から2年1ヵ月前まで遡って免除の申請をすることができます。

※令和6年度の国民年金保険料は

月額16,980円です。

●問 玉名年金事務所

☎ (74) 1612

住民環境課

☎ (78) 3116

「家族みんなだからだチェック」測定会を開催します

「測って・知って・学んで・体験」貧血検査や体組成測定、口腔機能の測定で健康状態を確認してみませんか？

予約なしでも参加できます。ぜひお越しください。

▼日時 7月27日㊥

午前9時～午後3時

※各種測定は予約優先

▼場所 すこやか館

▼対象者 町内在住の親子

（祖父母とお孫さんでの参加も可）

▼内容 簡易貧血検査、体組成測定、口腔機能検査、握力測定、野菜計量体験、栄養相談、展示、あそびコーナー

●申 お電話もしくは町公式LINE「イベント参加・申請・予約」からご予約ください

※参加者にはプレゼントをご用意しています（予約の人は全員プレゼント、予約なしの人は先着順）

●問 すこやか館

☎ (78) 7171

予約はこちらから

長洲町 LINE



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

産後ケア事業
(家事支援)

産後のお母さんの家事をお手伝いします！

町では、出産後の育児支援の充実を目的として、特に家事支援を必要とする産婦さんに対し、ご家庭において家事支援を行う産後ケア事業を行っています。家事の負担が大きく、あかちゃんとの時間が持てずに悩んでいる人や、子育てへの不安がある人などまずはご相談ください。

■対象者

町内に住所のある産後1年以内のお母さん

■利用料

1回1時間につき500円。

※生活保護世帯または住民税非課税の人は無料。

■家事支援の内容

- (1) 食事の準備および片付け
- (2) 衣類の洗濯
- (3) 居室などの掃除、整理整頓
- (4) 生活必需品の買い物
- (5) その他必要な家事援助

■利用方法

利用を希望される人は、はぐくみ館までご連絡ください。

☎ はぐくみ館 ☎78-4189

7月28日は「世界・日本肝炎デー」

7月24日から7月30日は肝臓週間です。

熊本県内では100人に1人～2人の割合でB型またはC型肝炎ウイルスに感染していると推測されています。

肝炎デー・肝炎週間にあわせ、肝炎市民公開講座や肝疾患啓発イベントが開催されますので、ぜひご参加ください。

【肝炎市民公開講座】

日 時 7月28日⑨ 午前10時～正午

場 所 熊本大学病院 他5カ所

内 容 ウイルス性肝炎、脂肪肝、肝硬変、肝がんについて

講演後に肝臓専門医による相談対応あり

無料肝炎ウイルス検査実施（各会場先着15人）

※ 事前の申し込みが必要です。

申込先 熊本大学病院 肝疾患センター 電話096-372-1371

受付時間 平日午前10時～午後4時

【肝疾患啓発イベント（街頭キャンペーン）】

日 時 7月14日⑨ 午前11時～午後3時

場 所 ゆめタウンはません 3階

内 容 無料肝炎ウイルス検査（先着50人）

肝臓専門医による無料相談、血管年齢測定 など

★県内の各保健所や委託医療機関で無料検査を実施しています。

一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない人が対象です。

特に以下に該当する人は、ぜひ一度肝炎ウイルス検査を受けましょう。

- ・年齢が40歳以上
- ・肝機能の異常を指摘されたことがある
- ・臓器移植を受けたことがある
- ・入れ墨やピアスの穴をあけたことがある
- ・平成4年（1992年）以前に輸血を受けたことがある

委託医療機関は
こちらをチェック→



☎ 熊本大学病院 肝疾患センター ☎096-372-1371

～国民健康保険・後期高齢者医療被保険者の皆さんへ～

入院したときの食事代が変更となりました

令和6年6月1日以降の入院での食事代については次の表のとおりに変更となりました

①入院時食事療養費（一般病床、精神病床等に入院したとき）

食費の標準負担額（1食あたり）

負担区分		食費
現役並み所得者		490円 ※ 1
一般Ⅰ・一般Ⅱ		
低所得者Ⅱ	90日以内の入院 (過去12カ月の入院日数)	230円
	90日を超える入院 (過去12カ月の入院日数) 長期入院該当※ 2	180円
低所得者Ⅰ		110円
老齢福祉年金受給者		
境界層該当者		

※1 指定難病患者の人は、280円です。
また、平成28年3月31日において既に1年を越えて精神病床に入院しており、平成28年4月1日以降も引き続き入院している人は260円です。

※2 低所得者Ⅱに該当し、過去12カ月で入院数が90日（低所得者Ⅱの区分の認定を受けている期間に限ります）を超える場合は町福祉保健介護課の窓口で長期入院該当申請をしてください。

②入院時生活療養費（医療療養病床※3に入院したとき）

食費・居住費※4の標準負担額（食費は1食当たり、居住費は1日当たり）

負担区分		医療区分Ⅰ (右に該当しない人)		医療区分Ⅱ・Ⅲ (医療の必要性の高い人) ※ 5		指定難病患者	
		食費	居住費	食費	居住費	食費	居住費
現役並み所得者		490円 ※ 6	370円	490円 ※ 6	370円	280円	0円
一般Ⅰ・一般Ⅱ							
低所得者Ⅱ	90日以内の入院 (過去12カ月の入院日数)	230円		230円		230円	
	90日を超える入院 (過去12カ月の入院日数) 長期入院該当 ※ 2			180円		180円	
低所得者Ⅰ		140円		110円		110円	
	老齢福祉年金受給者	110円		0円	110円	0円	
境界層該当者							

※3 「医療療養病床」は保険医療期間における、急性期を脱し長期の療養を必要とする人のための病床です。

※4 「居住費」は療養病床に入院しているときの光熱水費相当額の負担分です。

※5 健康保険法施行規則第62条の3第4号の規定に基づき厚生労働大臣が定める者（平成18年厚生労働省告示第488号）。

例えば、人口呼吸器、中心静脈栄養等に要するなど、密度の高い医学的な管理が必要な人、回復期リハビリテーション病棟に入院している人などのことです。

※6 保険医療機関の施設基準などにより450円の場合もあります。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

後期高齢者医療被保険者の皆さんへお知らせ

後期高齢者医療制度の対象となる人

- ・ 75歳以上の人（75歳の誕生日から自動的に加入）
- ・ 65歳から75歳未満で一定の障がいがある人（申請を行い、後期高齢医療広域連合の認定を受けた日から加入）
 - ※一定の障がいがある人とは、身体障害者手帳に記載された障がいの等級が1～3級および4級の一部、精神障害者手帳に記載された障がいの等級が1～2級、療育手帳に記載された障がいの等級がA判定の人などです。
 - ※一定の障がいに該当する人の加入（障がいの認定の申請）は任意です。障がいの認定は、いつでも申請することができ、いつでも撤回することができます。ただし、過去にさかのぼって申請、撤回することはできません。
 - ※生活保護を受けている人および外国人で在留期間が3カ月未満の人などは対象になりません。

令和6年度の保険料率

- ・ 後期高齢者医療制度は公費（5割）、現役世代からの支援金（4割）、被保険者からの保険料（1割）で運営しています。後期高齢者医療保険料は、加入者の医療費に充てられる大切な財源です。必ず納期限までに納めましょう。
- ・ 保険料は被保険者一人ひとりが納めます。
- ・ 保険料率は、2年ごとに見直され、熊本県内で均一となります。
- ・ 制度改正に伴い、年間保険料の限度額と所得割率に激変緩和措置が適用されます。

年間保険料額 (限度額80万円) ※1	=	均等割額 (被保険者1人あたり) 58,000円	+	所得割額 $\left[\begin{array}{l} \text{総所得金額等} - \\ 43\text{万円} \end{array} \right] \times \begin{array}{l} \text{※2 (基礎控除)} \\ \text{所得割率} \\ 10.98\% \end{array}$ ※3
----------------------------------	---	---------------------------------------	---	---

- ※1 令和6年3月31日までに75歳になった被保険者および令和7年3月31日までに障害認定により被保険者になった人は73万円となります。
- ※2 合計所得金額が2,400万円超の人は、合計所得金額に応じて基礎控除額が減少し、2,500万円超で基礎控除額が0円となります。
- ※3 令和5年の総所得額などから基礎控除額を差し引き、**58万円までの方は10.80%**となります。

所得が低い人への均等割額軽減

※令和6年度改正

- ・ 世帯の所得状況に応じて、均等割額（年間58,000円）が次のとおり軽減されます。

同一世帯の被保険者および世帯主の総所得金額などの合計金額	均等割の軽減額
【基礎控除額（43万円）※】以下の世帯	7割
【基礎控除額（43万円）※ + 29.5万 × 被保険者数】以下の世帯	5割
【基礎控除額（43万円）※ + 54.5万 × 被保険者数】以下の世帯	2割

- ※ 給与・年金取得者が2人以上いる世帯については、（給与・年金取得者数－1）×10万円が加算されます。（給与・年金所得者とは、給与収入が55万円以上または年金収入が125万円以上（65歳未満の場合は年金収入が60万円以上）の人です）
- ※ 軽減判定についての総所得金額等には、事業専従者控除や分離譲渡所得の特別控除などは適用されません。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

子育て情報 7月・8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「ベビーアート」がいつでもできます。

ごきげんタイム(手遊びや折り紙・読み聞かせ等)

■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 7月3日㊤ 午前11時～11時20分

■場所 子育て支援センター

※8月は21日㊤です。カレン先生と一緒に英語を楽しみましょう。

7月にこにこサロン「水遊び」

■日時 7月11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

■申込期限 7月4日㊤

※事前申込が必要です。定員になり次第締め切ります。

1歳の誕生会

■日時 7月19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お子様とその保護者
※対象者には、事前に案内文を送付します。

8月にこにこサロン「手形、足形アート」

■日時 8月1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 5組

■申込期間 7月11日㊤～25日㊤

※事前申込が必要です。定員になり次第締め切ります。

子育て支援センター“にこにこ”の
Instagramです。

右のQRコードから登録を
ぜひお願いします！



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 (長洲しおかぜこども園敷地内)

◎場所はいずれも「もっくさん」です。

製作あそび「てがた あしかたアート」

■日時 7月11日㊤ 午前10時30分～

■対象者 未就園児親子

■申込期間 7月1日㊤～10日㊤

誕生会

■日時 7月16日㊤ 午前10時30分～

■対象者 未就園児親子

■申込期間 7月1日㊤～12日㊤

Hapiful-English「ふれあい英語」

■日時 7月29日㊤ 午前10時30分～

■講師 カレン先生 ファリマ先生

■対象者 未就園児親子【8組程度】

■申込期間 7月1日㊤～26日㊤

水遊び

■暑い夏がやってきました。天気の良い日はもっくさんの庭で
水遊びを楽しみましょう！

持ってくる物：タオル 着替え お茶など

問・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 7月4日㊤、8月1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週以内での届出を勧めています。

★2カ月児あかちゃんひろば(令和6年5月生)

■日時 7月24日㊤ 午前10時～11時30分

★7月の乳幼児健診

10日㊤ 7カ月児健診 (対象：令和5年11月生まれ)

11日㊤ 3歳児健診 (対象：令和3年1月12日～
1月31日生まれ)

18日㊤ 1歳6カ月児健診(対象：令和4年11月生まれ)

26日㊤ 3カ月児健診 (対象：令和6年3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。

7月10日㊤、26日㊤ 午前10時～11時30分

問・申 すこやか館 ☎78-7171

ながす母子手帳アプリ
すこやかDiaryに
登録しよう！



開所日時 月～金 午前10時～午後2時30分
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。





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（県子ども医療電話相談窓口）

簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

パプリカの レモンマリネ



1人分の栄養価 エネルギー：52kcal 塩分：0.1g

材料（4人分）

赤パプリカ……………1個
黄パプリカ……………1個
A パセリ（乾燥）…少々
レモン汁……………大さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1

作り方

- ①パプリカは縦1cm幅に切り、耐熱ボウルに入れふんわりとラップをかけて電子レンジで3分加熱する。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③①と②を和える。



栄養士
メモ

パプリカとレモンにはビタミンCやβ-カロテンが豊富に含まれており、疲労回復にも役立ちます。じめじめする梅雨の時期は、さっぱりした料理で乗り切りましょう。

『ながすクッキング教室』を開催します

※事前申し込みが必要です。男性も参加しています♪

- 日 時 7月19日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 講 話 栄養ワNDER 2024
「口と栄養の“おいしい”関係」
調理実習 夏バテ予防レシピ
- 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 7月12日(金)

■定 員 20人（先着順）

※定員に達した場合は、申し込みを締め切ります。



初開催

ながすクッキング特別編『男性料理教室』

- 日 時 8月9日(金) 午前9時30分～午後1時
- 場 所 すこやか館 調理室
- 内 容 講 話 料理の基本
調理実習 夏の定番！カレー
- 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 8月2日(金)

■定 員 20人（先着順）

料理初心者から
料理が得意な人まで
どなたでも大歓迎！



問・申 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



諸岡 とうま
燈真ちゃん

令和5年7月5日（向野北）
パパ 航さん
ママ 愛美さん
♡パパとママから
1才の誕生日おめでとう♡
毎日とうまの笑顔が見られて
パパもママも幸せです！
これからも元気にいっぱい
過ごして大きくなってね！



井口 碧翔ちゃん

令和5年7月7日（赤崎）
パパ 剣太さん
ママ 紗知瑛さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう♡
笑顔がかわいいのんびり癒し系
のあおちゃんが大好きだよ♡
元気に遊んでいっぱい食べて、
すくすく育ってね！



大塚 ゆい
結衣ちゃん

令和5年7月11日（新山）
パパ 宏将さん
ママ 瑞希さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう！
結衣のかわいい笑顔に癒され
ているよ♡いっぱい食べて
いっぱい遊んで大きくなってね♡
大好きだよ♡



松龍 のあ
乃愛ちゃん

令和5年7月19日（向野北）
パパ 匡平さん
ママ 利乃さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう♡
食べることが大好きで
いつもニコニコな乃愛！
これからお兄ちゃんと沢山
遊んで元気に大きくなってね♡



濱井 のあ
望杏ちゃん

令和5年7月22日（清源寺）
パパ 翔太さん
ママ 彩さん
♡パパとママから
1歳のお誕生日おめでとう♡
ニコニコ笑顔の望杏ちゃんが
大好きだよ♡
これからお姉ちゃん達と
一緒に元気に大きくなってね♡



浦部 ふうが
楓彪ちゃん

令和5年7月28日（松原）
パパ 建志さん
ママ 聖梨華さん
♡パパとママから
初めての誕生日おめでとう♡
これからお兄ちゃん達に
鍛え上げられる事も
あるかもしれないけど
三男坊として頑張るね♡



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
5.1	松本 葵 あおい	女	康亮	建浜
5.4	江藤 光璃 ひかり	女	雅祥	向野北
5.4	川口 紬葵 つむぎ	女	和也	出町
5.10	原口 澄杏 すあ	女	柊人	駅通
5.10	吉田 琴菜 ことな	女	将吾	向野北
5.14	能見 龍季 たつき	男	祐介	腹赤
5.18	越智 彩葉 いろは	女	圭亮	下東
5.20	古庄 湊 みなと	男	将	建浜
5.22	中村 美月 みづき	女	健一	梅田
5.24	丸山 麦 むぎ	男	香那	大明神

（令和6年5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。



トウレ アダマちゃん
（清源寺）



ながい こころ
心琉ちゃん
（梅田）



とほら いろは
遠原 色華ちゃん
（宝町）



よしむら さく
朔空ちゃん
（鷺巣）



まつふじ たいし
松藤 泰史ちゃん
（駅通）



まえはた のあ
前畑 希空ちゃん
（腹赤）



たなべ あさと
田邊 暁冬ちゃん
（折地）



はやし さくら
林 咲空良ちゃん
（向野）