

保健・子育て情報

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など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 8月17日㊥
午後1時30分～3時30分

▼場所 荒尾市総合文化センター

▼参加費 無料

▼その他 参加する人は、事前予約が必要ですが

問 家族の会 世話人 迦統 美陽子
☎(78) 5713

オストメイト医療相談会が 開催されます

オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）の人およびご家族を対象にストーマケア（人工肛門などの管理の仕方）などについて相談会を行います。この相談会の参加費は無料です。

おじさまのこれカラダ健康教室 参加者募集

自分の体のために、これカラの人生のために、全6回の教室に参加して、より魅力的な男性を目指しませんか？

■対象者 おおむね65歳以上の男性

■場所 町保健センターすこやか館（町中央公民館の隣）

■日程と内容 受付は毎回午前9時30分から

	月	日	午前10:00～ 午前10:30	午前10:30～午前11:30 調理実習の日は午後0:30まで
①		2日㊥	開講式	体力測定、 調理実習（おみそ汁など）
②	9月	17日㊥	歯科・口腔 講話	調理実習 （肉じゃが、おつまみなど）
③		30日㊥	低栄養 予防講話	元気あっぷ体操
④	10月	15日㊥	認知症 予防講話	調理実習（丼物など）
⑤		28日㊥	生活習慣病 予防講話	元気あっぷ体操
⑥	11月	11日㊥	閉講式	調理実習（お好み焼きなど）

■申込 保健センターすこやか館 ☎78-7171

■締切 8月26日㊥

■初回持ち物 エプロン・三角布・スリッパ・米半合・
布巾2枚・500円程度

▼日時 8月24日㊥

午後1時30分～午後3時30分まで
（受付・午後1時15分～）

▼場所 玉名市民会館（会議棟）

第3会議室（玉名市岩崎15212）
参加をお考えの人は事前に左記の事務局までお申し込みください。

問（公社）日本オストミー協会

熊本県支部事務局

☎096120613330
（大腸肛門病センター高野病院
患者支援センター）

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、
検診にいきましょう！

▼日時 10月20日㊥

午前8時30分～正午（予約制）
荒尾市立有明医療センター
健康管理センター

（荒尾市荒尾2600番地）

▼定員 25人

▼料金 マンモグラフィ12方向
4,400円（税込）

※女性技師で対応
▼申込期限 9月27日㊥（平日のみ）
（午前9時30分～午後4時30分）

問・☎ 荒尾市立有明医療センター
健康管理センター

☎(62) 4480

※この検診は、くまもと県北病院でも
10月20日㊥に実施予定です。

※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。

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」	8月18日㊥ 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
「みらい」カフェ	8月21日㊥ 午後2時～ 午後3時30分	大明神区 「きずなの家」	100円	せいわながすの里 ☎78-8022
喫茶しなぶす	毎週土・日 午後1時～午後4時	宮野341-3（向野区） マルエイ六栄店東側	300円～ 500円	NPO法人えがおつながる 健幸プロジェクト ☎090-4481-7285

認知症カフェ
— 認知症に対する理解を深めましょう —

8月は児童扶養手当“現況届”提出月です！

児童扶養手当を受給している人を対象に所得や家庭状況の確認を行います。
この現況届が出されない場合には、支給の停止や減額となることもあります。

●受付期間 8月5日(月)～16日(金)

平日 午前8時30分～
午後5時15分

●手続きに必要なもの

①現況届用紙 ②健康保険証の写し(受給者と子どものもの)
③児童扶養手当証書 ④その他現況届に必要な書類

●受付場所 子育て支援課

☎ 子育て支援課 ☎78-3126

まだまだ続くこの暑さ！熱中症からカラダを守ろう！

令和5年度の熱中症による救急搬送状況(5月～9月)



有明管内の熱中症による救急搬送数は 126件 うち長洲町は10件

(データ提供元：有明広域行政事務組合消防本部)

◆発生場所の1位は住居(自宅の庭やベランダを含む)

◆約半数は65歳以上の高齢者(のどの渇きや暑さに気が付きにくくなるため)

体の水分調節が未熟な乳幼児や、水分を多く必要とし水分の出入りが激しい成長期の子どもも注意が必要です。

熱(体温)と水分バランスのコントロールが予防のカギ！

室内環境の調節

上手にエアコンを活用しましょう。



衣服による調節



体表からの冷却 =外部冷却



体内からの冷却 =内部冷却



食事をきちんと摂りましょう

1日3回の食事で約1,000mlの水分がとれます。
※特に朝食欠食には気をつけましょう。



食事で
1000ml

食事以外で
1200ml

こまめに水分補給をしましょう

通常の生活では1日あたり
1,200mlを目安に水分補給をしましょう。
1日に8回くらい、1回にコップ1杯程度の
水分補給を目安にすると良いでしょう。

※汗をかいいた際には、失った水分と塩分も補うよう心がけましょう。



誰でもできる！脱水症のチェック方法

1

手の甲や鎖骨あたりの皮膚をつまみ、元に戻るまでの時間が3秒を超える



2

親指の爪の先を押してみても、赤みが戻るのに3秒以上かかる



3

わきの下が
渇いている



これらの症状があるときに体調不良がみられたら、かかりつけ医に相談しましょう。
「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

環境省のLINE公式アカウント
友達追加はコチラ→



☎ すこやか館 ☎78-7171

子育て情報 8月・9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・読み聞かせなど)

■日時 毎週火曜日 午前11時～

■対象者 未就学児親子

Let's enjoy English

■日時 8月21日㊤ 午前11時～11時20分

※9月は4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 8月23日㊤ 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お子さんとその保護者
※対象者には、事前に案内文を送付します。

からだバー

■日時 8月30日㊤ 午前10時30分～

■対象者 未就学児親子 10組程度

■申込期間 8月9日㊤～23日㊤

※事前申込が必要です。定員になり次第締め
切ります。

バランスボール

■日時 9月2日㊤ 午前10時30分～

■対象者 未就学児親子 8組程度

■申込期間 8月12日㊤～26日㊤

※事前申込が必要です。定員になり次第締め
切ります。

9月にこにこサロン「ミニ運動会」

■日時 9月5日㊤ 午前10時30分～

■対象者 未就学児親子

■申込期間 8月15日㊤～29日㊤

※事前申込が必要です。

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 8月6日㊤ 午前10時30分～
9月5日㊤

■対象者 未就園児親子

■申込期限 9月4日㊤まで

Hapiful-English「ふれあい英語」

■日時 8月20日㊤ 午前10時30分～

■講師 カレン先生

■対象者 未就園児親子【8組程度】

■申込期限 8月19日㊤まで

誕生会

■日時 8月27日㊤ 午前10時30分～

■対象者 未就園児親子

■申込期限 8月26日㊤まで

離乳食・栄養教室

■日時 9月4日㊤ 午前10時～

■講師 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

親子パン作り体験

■日時 8月29日㊤ 午前10時～

■対象者 未就園児親子

■申込期限 8月19日㊤まで

■対象者 未就園児親子

【8組程度】

■申込期限

8月30日㊤まで

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 8月1日㊤、9月5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、指定期以外での交付
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6月生)

■日時 8月28日㊤ 午前10時～11時30分

★8月の乳幼児健診

8日㊤ 3歳児健診 (対象:令和3年2月生まれ)

20日㊤ 7カ月児健診 (対象:令和5年12月生まれ)

22日㊤ 1歳6カ月児健診 (対象:令和4年12月生まれ)

23日㊤ 3カ月児健診 (対象:令和6年4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。

8月20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

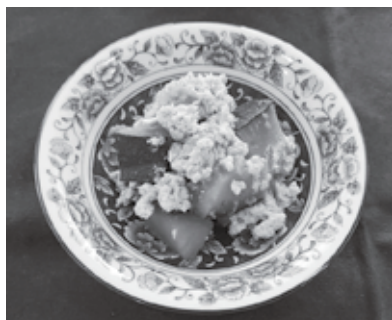
#8000（ダイヤル回線、IP電話、光電話からの使用不可）

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

牛乳で減塩！ かぼちゃのそぼろ煮



1人分の栄養価 エネルギー：122kcal 塩分：0.5g

材料（4人分）

かぼちゃ……………200g

鶏ひき肉……………80g

A 牛乳……………200cc
濃口醤油… 小さじ2
みりん……………小さじ1



作り方

①かぼちゃは種とわたを除き、2cm角に切る。

②鍋にかぼちゃとAの調味料を入れてひき肉をほぐす。

③クッキングシートで落としぶたをする。強火で加熱し沸騰したら中火にして10分程度煮る。

④かぼちゃがやわらかくなったら落としぶたをはずし、水分がなくなったら火を止める。

栄養士
メモ

和食に牛乳を取り入れた「乳（New）和食」レシピです。牛乳を入れることで旨味とコクが加わり、塩分控えめでもおいしくいただけます。

『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♪

■と き 8月23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 旬の食材を使ったレシピ

■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 8月16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。



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



出上 しゅうどう
宗道ちゃん

令和5年8月14日（東荒神）
パパ 泰士さん
ママ 典子さん
♡パパとママから
生まれてきてくれてありがとう！
宗ちゃんは父と母の大切な
大切な宝ものだよ。
これからも幸せいっぱいの
日々を過ごしていこうね。



野田 かい
權生ちゃん

令和5年8月16日（出町）
パパ 康男さん
ママ 晶子さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう♡
わんぱくぶりにヒヤヒヤする
こともあるけど、強くたくましく
お兄ちゃんと仲良く元気に
大きくなってね！！



田邊 なつ
風司ちゃん

令和5年8月22日（折地）
パパ 省吾さん
ママ 玲菜さん
♡パパとママから
なつくん♡産まれてきてくれて
毎日幸せだよ！いつも癒しを
ありがとう♡お兄ちゃんと
仲良くしてね！沢山食べて
沢山遊んで大きくなあれ



おめでとう

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
5.29	古澤 めいか 明佳	女	佑馬	向野
6. 5	江崎 りま 凜菜	女	智子	梅田
6. 7	大淵 だい 橙	男	峰昇	赤田
6.10	池上 みう 美羽	女	充	古城
6.12	徳永 あさひ 朝飛	男	祐也	建浜

（令和6年6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。



いなだ あさひ
稲田 旭ちゃん
(大明神)



みやもと はるき
宮本 悠己ちゃん
(新山)



あらき ゆいか
荒木 唯花ちゃん
(東荒神)



さかもと まひろ
坂本 麻浩ちゃん
(向野北)



まえだ そう
前田 奏ちゃん
(駅通)



おおた ひまり
太田 陽葵ちゃん
(清源寺)



はまぐち かなと
濱口 奏心ちゃん
(大明神)



つるだ けいた
鶴田 啓太ちゃん
(出町)