

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
にじいろ カフェ	9月19日㊤ 午後1時30分 ～3時	げんきの館	100円	げんきの館 ☎57-8336
喫茶 しなぶす	毎週㊤・㊦ 午後1時 ～4時	宮野341-3 (向野区) マルエイ六栄店東側	500円	日吉 ☎090-4481-7285

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 9月21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、事前予約が必要ですが

☎ 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、日舞や長洲嫁入り唄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言葉を贈りませんか。

▼日時 9月14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20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

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～

場所：くまもと県北病院 2F 健康管理センター（玉名市玉名550番地）

日時：10月20日㊤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

申込期間：9月2日㊤午後1時から10月15日㊤午後5時まで

料金：1方向 4,400円（税込）

2方向 6,050円（税込）

問・申：くまもと県北病院健康管理センター ☎73-6135

場所：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）

日時：10月20日㊤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（平日のみ）

申込期限：9月27日㊤午後4時30分まで

料金：2方向 4,400円（税込）

問・申：荒尾市立有明医療センター 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。

## 産後ケアを利用しませんか？

産後ケアは、出産後1年以内のお母さんと赤ちゃんが利用できるもので、「宿泊型」「通所型」「訪問型（家事支援）」があります。産後のお母さんのこころとからだの回復を促し、子育てへの不安や負担を軽減できますので、ぜひご利用ください。

通所型の10月以降の日程については次のとおりです。

内容、申し込み方法など、詳しくはホームページをご覧ください。



日程	内容	会場
10月9日㊥	<ul style="list-style-type: none"> <li>身体的ケア（休息、身体回復のためのアドバイスなど）</li> <li>心理的ケア（心配ごとや不安、相談へのアドバイスなど）</li> <li>適切な授乳方法の指導（乳房のケアや授乳方法、卒乳についてのアドバイスなど）</li> <li>保健指導（体調確認や赤ちゃんへの対応のアドバイスなど）</li> <li>育児支援（赤ちゃんのお世話についての指導、アドバイスなど）</li> </ul>	保健センター すこやか館
11月7日㊥		
12月4日㊥		
12月24日㊥		
1月14日㊥		
2月6日㊥		
3月5日㊥		

※時間は午後1時30分～3時30分です。

※持ってくる物 母子健康手帳

☎ はぐくみ館 ☎78-4189 メールはこちらから➡



## 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3日、4日は検診会場において、町地域婦人会が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 程	受付時間	場 所
●日程	10月3日㊥	午前9時～10時	上沖洲公民館
		午後1時30分～3時	清源寺公民館
●日程	10月4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
●日程	10月5日㊦	午前9時～10時30分	地域福祉センター駐車場
		午後1時30分～3時	清里小学校

※事前の申し込みは不要です。ご都合の良い会場・時間で受診してください。

●対象者 65歳以上の人（令和7年3月31日時点）

※対象となる人には、9月上旬に通知を送付してい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6年2月に実施した意向調査（令和6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」などの回答がある人には通知をお送りしていません。

●料 金 無料

●結 果 検診結果に異常がなかった人には、結果を通知しません。

精密検査などが必要と判定された人には個別でご連絡いたします。

### 【注意事項】

- 検診会場では、男女別にご案内します。順番が前後することもありますので、ご了承ください。
- 車椅子で検診バス内に乗車することができません。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分前ごろ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、絶食する必要はありません。
- コルセット、湿布、ボタン類などは検査に影響するため、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。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

# 子宮頸がんは予防できることを知っていますか？

子宮頸がんは若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。毎年1万人以上の女性が子宮頸がんにかかり、毎年3,000人以上の女性が子宮頸がんによって亡くなっています。その1人があなたやあなたの大切な人にならないために、予防接種を受けましょう。

## 【子宮頸がんの予防法】

- ①HPVワクチンを接種する ※下記の対象者で予診票がない場合は保健センターへご連絡ください。
- ②子宮頸がん検診を受診する（20歳になったら2年に1度）

**定期接種対象者(2008年4月2日～2013年4月1日生まれ)**  
**小学6年生～高校1年生相当の女子**

**キャッチアップ接種対象者**  
**1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性**

ワクチンの種類によって接種間隔が異なります

### 一般的な接種スケジュール



※いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましい  
 ※シルガード\*9は、15歳未満はスケジュールが異なります。

無料でHPVワクチンを受けることができるのは2025年3月31日までです。過去にHPVワクチンを合計3回受けていない人は子宮頸がんを接種することができます。

3回の接種には6カ月かかります。HPVワクチンは**2024年9月末まで**に1回目を接種しましょう。  
 ※2025年4月からは約10万円の接種料金がかかります。



☎ 保健センターすこやか館 ☎ 78-7171

# ひとり親家庭などの「児童扶養手当制度」をご存知ですか？

児童扶養手当は、離婚などによりひとり親となった家庭の親、または親にかわってその児童を養育している人、あるいは父または母が身体などに重度の障がいがある家庭の親に、児童の健やかな成長を願って支給される手当です。(支給は、児童が18歳に達してから、最初の3月31日までです)

## ■支給要件

- ①父母が離婚した後、一方の親と生計を同じくしていない児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③両親がそろっている家庭で、父または母が重度の障がいの状態のある児童
- ④父または母の生死が明らかでない児童
- ⑤父または母から引き続き1年以上遺棄されている児童
- ⑥父または母がそれぞれ母または父からの申し立てにより、保護命令を受けた児童
- ⑦父または母が法令により引き続き1年以上拘禁されている児童
- ⑧母が婚姻によらないで懐胎した児童
- ⑨母が児童を懐胎した当時の事情が不明である児童

※以下の場合には手当を受給することができません。

- ・児童が、日本国内に住所を有していないとき
- ・児童が里親に委託されていたり、児童福祉施設などに入所しているとき
- ・児童が、請求者以外の父または母と生計を同じくしているとき（父または母が重度の障がいの状態にある場合を除く）
- ・児童が、父または母の配偶者（事実上の婚姻関係にある者を含む）に養育されているとき
- ・父または母、あるいは養育者が日本国内に住所を有していないとき

## ■手当額

支給額は、所得（公的年金などを含む）と子どもの人数に応じて決定されます。

ただし、一定の所得額を超えている場合は、手当の一部または全額の支給が停止になることもあります。

詳しくは、子育て支援課までお尋ねください。

☎ 子育て支援課 ☎ 78-3126

# 健診を受けて、健康な体づくりを行いましょう！

## あなたにあった健診は？

	がん検診と一緒に受けたい人におすすめ！ <b>集団健診</b>	かかりつけ医で受診したい人におすすめ！ <b>個別健診</b>
受診時期	12月13日(金)、14日(土)、 16日(月)、17日(火)の4日間 ※19～39歳は、12月の集団健診のみ受診ができます	国民健康保険加入の40～74歳 令和7年2月末まで
		後期高齢者医療被保険者 令和7年1月末まで
場所	町中央公民館	町内・玉名都市各医療機関、 くまもと県北病院健康管理センター、 荒尾市立有明医療センター健康管理センター

## 特定健診、後期高齢者医療健診とは

- 【対象】 19～39歳の若年者、国民健康保険および後期高齢者医療被保険者
- 【目的】 生活習慣病やフレイル（心や体が弱った状態）に着目した健診
- 【内容】 身長・体重・採血、検尿、血圧など

## 町の健診を受けるメリット

- ① 約10,000円の検査を町の健診では、安価で受けられます！
- ② 健診の後は、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！



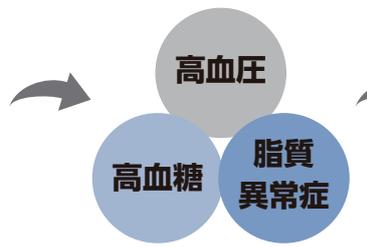
## 健診を受けずに不摂生を続けると…

① 内臓脂肪の蓄積

② 生活習慣病を引き起こす

③ 生活習慣病が重なるほど、脳卒中や心臓病などを引き起こす

④ 脳卒中や心臓病が悪化すると、介護が必要になる可能性も…



(例)  
生活習慣病などにかかる医療費と介護費

高血圧 7万円  
糖尿病（内服）17万円

心筋梗塞で血管を広げる治療 222万円/回

要介護3の医療費と介護費 365万円/年

**生活習慣病は自覚症状がなく病状が進行するため、健診を受けて生活習慣病の早期発見や予防を行うことが重要です**

# 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❀

◎場所はいつでも❀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」  
 がいつでも楽しめます。



### Let's enjoy English

■日時 9月4日㊤ 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2日㊤です。

### トゥレ先生のダンス教室

■日時 9月10日㊤ 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3日㊤

### 1歳の誕生日会

■日時 9月20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様とその保護者  
 ※対象者には、事前に案内文を送付します。

### にこにこサロン「子育て講演会」

■日時 10月3日㊤ 午前10時30分～  
 ■講師 有働 貴恵 先生  
 ■内容 「からだところを整えて笑顔で子育て」(仮)  
 ～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12日㊤～26日㊤

～お知らせ～

❀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26日㊤～11月16日㊤  
 ■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

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)

◎場所はいつでも「もっくさん」です。

### カラダとココロを整える時間

■日時 9月10日㊤ 午前10時～  
 ■講師 池田 裕子さん  
 ■対象者 未就園児親子【5組】  
 ■申込期間 9月2日㊤～9日㊤

### 誕生日会

■日時 9月17日㊤ 午前10時30分～  
 ■対象者 未就園児親子  
 ■申込期間 9月2日㊤～13日㊤

### Hapiful-English「ふれあい英語」

■日時 9月24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】  
 ■申込期間 9月2日㊤～20日㊤

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

## 保健センターすこやか館 Information

◎場所はいつでも「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5日㊤、10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7月生)

■日時 9月25日㊤ 午前10時～11時30分

### ★9月の乳幼児健診

11日㊤ 7カ月児健診 (対象:令和6年1月生まれ)  
 12日㊤ 3歳児健診 (対象:令和3年3月生まれ)  
 19日㊤ 1歳6カ月児健診 (対象:令和5年1月生まれ)  
 27日㊤ 3カ月児健診 (対象:令和6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11日㊤、9月27日㊤ 午前10時～11時30分

問・申 保健センターすこやか館 ☎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

### オクラとトマトのさっぱり和え



1人分の栄養価 エネルギー：29kcal 塩分：0.3g

#### 材料（4人分）

- オクラ……………8本
- トマト……………1個
- 大葉……………2枚
- 酢……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………少々
- 薄口醤油……小さじ1/2

#### 作り方

- ①オクラはゆでて1cm幅に切る。トマトはくし形に切り、さらに半分に切る。
- ②ボウルにAの材料を合わせ、①を加えて和える。
- ③器に盛り付け、千切りにした大葉を飾る。



#### 栄養士メモ

まだまだ暑い日が続きます。食欲がない日は酢などを使用した酸味のある味付けの料理がおすすめです。

## 『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 9月20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 歯科講話  
調理実習 低栄養予防レシピ
- 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 9月13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 保健センターすこやか館 ☎78-7171

