

保健・子育て情報

認知症カフェ

カフェ名	日時・場所	参加費・問い合わせ先
にじいろカフェ	11月21日㊥ 午後1時30分～3時	100円
	げんきの館	げんきの館 ☎57-8336
喫茶しなぷす	毎週㊤・㊦ 午後1時～4時	300円～500円
	宮野341-3 (向野区) マルエイ六栄店東側	NPO法人 えがおつながる 健幸プロジェクト ☎090-4481-7285

認知症の人と家族の会「つどい」開催

▼日時 11月16日㊤

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

▼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

風しんの無料クーポン券が届いている男性の人へ

風しんの無料クーポン券による抗体検査・予防接種は今年度末で終了予定です。令和7年2月28日(金)までに抗体

検査・予防接種を受けましょう。

▼対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のうちこれまでに風しんにかかる検査および予防接種を受けたことのない人

▼実施場所

(1) 医療機関

全国の実施医療機関は下のQRコードからご確認ください

(2) 職場で行われる健康診断

※詳細は、職場健診のご担当者にお問い合わせください

※12月の町の集団健診でも受診可能

▼必要なもの

・クーポン券(5月頃に発送しています)
※再発行ができます

・本人確認ができるもの(運転免許証や被保険者証など、住所がわかるもの)

・過去に抗体検査をされた人はその結果

●問 保健センター

すこやか館

☎(78) 7171

献血のお知らせ

▼日時 11月14日㊤

午前9時45分から11時30分
午後0時45分から3時30分

▼場所 町役場玄関ロビー

▼その他

400ml献血のみ

▼予約 QRコード

または電話

☎096-384-6725

ご予約はコチラ



全国秋のこどもまんなか月間

児童虐待防止推進キャンペーン

その行動 実は **児童虐待** です

小さい子どもの
車内放置
・**自宅放置**

わずかな油断が子どもの
生命を危機にさらします



子どもの目の前での 夫婦喧嘩

子どもの心を傷つけるだけではなく
その後の成長にも様々な悪影響を
及ぼします

虐待かと思ったらすぐにお電話 いちはやく

匿名可能

通話無料

秘密厳守

189

☎ はぐくみ館

0968-78-4189

よしいちはやく



こちらも
ご覧ください



ママのための

★参加費無料

簡単フェイスマッサージ講座

自由な時間が少なく、子育てに忙しい毎日。

マッサージのリラックス効果で

むくみもストレスも解消しませんか？

DHCの人気商品を使った専門的な
スキンケアやマッサージが体験できます。

●日時：11月20日㊤ 午後2時～3時
(受付：午後1時30分～)

●場所：町中央公民館 視聴覚室

●対象：町内在住で2歳までの子どもをもつママ
(託児あり)

●定員：先着10人まで (要事前予約)

11月5日㊤から申し込み受付開始

●講師：株式会社ディーエイチシー美容相談室
富永 歩さん

申込みはこちらから➡

☎ はぐくみ館

☎78-4189



令和7年度 保育園等入所申し込みを受け付けます

令和7年4月から保育園や認定こども園（保育認定）に入園を希望する人は、申し込みが必要となります。（年度途中の入園を含む）

■書類受付期限

11月15日（金）まで

午前8時30分～午後5時（土日祝日を除く）

*受付期間後の申請は、入園できない場合がありますので必ず期間内に提出をお願いします。

■申請書類について

- ・新規入園希望の人は、役場で書類の配布・受け付けを行います。
- ・現在、町外の施設を利用されている人は、郵送で書類を配布しますので、役場に提出をお願いします。
- ・申し込み用紙などの書類は、事前に受け取られて家庭で記入して提出してください。
- ・申請書には個人番号の記入が必要です。
- ・書類は、町ホームページからもダウンロードできます。
- ・要件により、就労証明書や診断書、障害者手帳の写しなどの提出が必要となります。



町 HP

■オンライン申請について

マイナポータル（アプリ）からのオンライン申請も可能です。

※申請にはマイナンバーカードが必要です。

マイナンバーカードを作られていない人は、オンライン申請ができませんのでご注意ください。

申請手順などの詳細につきましては、配布書類に記載していますので、そちらをご確認ください。

※オンライン申請後、内容に不明な点があるときはお電話で確認を行う場合があります。また、役場まで来ていただくこともございますのでご了承ください。

■入園基準

次の事情で、保護者が就学前の子ども（おおむね生後4カ月以降）を家庭内で保育することができない場合

- ・1カ月に48時間以上就労している場合
- ・疾病や障害を有している場合
- ・育児休業からの復職などで年度途中の入園を希望する場合

その他の入園基準については、直接お問い合わせください。

■入園の選考・決定

- ・定員を超えて申し込みがあった場合は、家庭状況などをもとに、保育の必要性が高い児童から入園を決定します。

※入園決定は、受付順ではありません。

※希望どおりに入園できない場合もあります。

- 町内保育所
 - ・長洲こどもの海保育園
- 町内認定こども園
 - ・長洲しおかぜこども園
 - ・長洲ひまわり幼稚園

■申・問 子育て支援課 ☎78-3126

国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者の皆さんへ

医療機関の

適切な受診をお願いします

医療機関へのかかり方について、通常より高額な金額が請求される場合があります。医療機関のかかり方や薬局でお薬をもらう際には、下記のことに留意しましょう。

緊急時以外は、休日や夜間などの時間外受診を控える

救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを優先的に診ることになります。医療費も割増料金で高く設定されていますので緊急時以外は平日の受付時間内の診療を心がけましょう。

早めにかかりつけの医師へ相談する

かかりつけ医がいると、健康についての相談なども気軽に行うことができるのでいざという時に安心です。



重複受診を控える

同じ病気で二つ以上の医療機関を受診することは、医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまうこともあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に相談してみましょう。

後発医薬品（ジェネリック医薬品）を利用する

後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能・効果を持ち、費用も安く済みます。



重複服薬に気を付ける

高齢者では、処方される薬が多くなると副作用を起こす場合があることが分かっています。異なる医療機関にかかっている場合は、おくすり手帳などを利用し、医師や薬剤師に現在飲んでいるお薬やサプリメントなどを正確に伝えましょう。

採血検査をされる前に

同月内に複数の医療機関で採血検査を行う場合、検査の結果を持参すれば採血検査が不要となる場合があります。検査費用の軽減にも繋がりますので、受診の際は採血結果を持参しましょう。

「もしも」の時はどうすれば？

- ・子ども（15才未満）の急な病気やケガの時：（＃ 8000）子ども医療電話相談
 - ・大人の急な病気やケガの時：（＃ 7119）救急安心センター
- ⇒急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときには電話で相談を！相談員からアドバイスがもらえます。



☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎ 78-3139

長洲町国民健康保険および後期高齢者医療保険加入者の皆さん

紙の保険証の新規交付および再発行が終了します！

現在の保険証は、12月2日以降、新たに交付することができなくなります。

■今持っている保険証について

12月1日までに発行された保険証や限度額認定証などは、住所や負担割合などに変更がない限り、令和7年7月31日まで使用することができます。

＜新規交付および再発行が終了するもの＞

- ・国民健康保険被保険者証
- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・限度額適用・標準負担額減額認定証
- ・限度額適用認定証

Q. マイナンバーカードを持ってない人は、保険証がもらえないの？

A. 保険証の発行はできませんが、マイナンバーカードを持っていない人などには、保険証の代わりとなる『資格確認書』が交付されます。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、これまでと同様に安心して医療を受けることができます。

Q. 資格確認書の交付には申請が必要ですか？

A. 12月2日以降に、マイナ保険証（保険証登録がされたマイナンバーカード）または有効期限内の紙の保険証のいずれもお持ちでない人に対しては、申請することなく資格確認書を交付します。

※引越越しや負担割合の変更などで資格情報が変更になり、紙の保険証が使えなくなった人も申請は不要です。

また、マイナ保険証を持っている場合でも、マイナ保険証での受診が困難な場合などには、申請することで資格確認書を交付します。

Q. 就職（退職）しました。マイナ保険証を持っているのですが、役場での手続きは必要ですか？

A. 国民健康保険の加入や脱退の手続きは、保険証の廃止後も必要です。会社などから送付される資格情報が確認できる書類を持って、国保医療係の窓口で保険の切り替えの手続きを行ってください。

☎ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎ 78-3139

がんに罹患した人への支援をしています

町では、がんに罹患した人やそのご家族の経済的・心理的負担を軽減するために、アピアランスケアや、若年がん患者の在宅療養を支援します。

アピアランスケア支援事業

がん治療のためにアピアランスケア用品（ウィッグや乳房補整具など）を購入した人に、購入費用の一部を助成します。

【対象者】 次のすべての要件に該当する人

- ・町に住民票を有する人
- ・がんと診断され、がんの治療を受けている、または過去に受けた人
- ・がん治療によって脱毛または乳房を切除したことなどに伴いアピアランスケア用品を令和6年4月1日以降に購入した人
- ・他市町村が実施する同様の助成を受けていない人
- ・町税を滞納していない人

【助成対象・助成額】

区分	助成対象になる物	助成金の額
ウィッグ等	ウィッグ（医療用、医療用以外を問わない）、装着用ネット、毛付き帽子 他	助成対象経費の2分の1の額 上限20,000円（1円未満切捨て）
乳房補整具等	補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房（エピテーゼ） 他	助成対象経費の2分の1の額 上限20,000円（1円未満切捨て）

【申請期限】 購入した日の翌日から1年以内

【申請に必要なもの】

1. 長洲町がん患者アピアランスケア推進事業助成金交付申請書兼請求書*
2. がん治療を受けたことを証明できる書類（がん治療に関する説明書・治療方針計画書など）
3. 購入に係る領収書・明細書
4. 振込先の口座番号が確認できるもの

若年がん患者在宅療養生活支援事業

若年でがんに罹患した人の在宅療養にかかる費用の一部を助成し、本人とその家族の負担を軽減します。
対象サービスを利用する場合は、事前に申請が必要です。

【対象者】 次のすべての要件に該当する人

- ・町に住民票を有する人
- ・がんに罹患している人（医師の判断により、回復の見込みがない状態に至った人に限る）
- ・サービス利用時に18歳以上40歳未満の人
- ・別の事業で同様の助成を受けていない人
- ・町税を滞納していない人

【助成対象・助成額】

対象サービス	助成額
(1) 訪問介護	助成対象経費の10分の9の額 1カ月あたりの上限60,000円（1円未満切り捨て）
(2) 訪問入浴介護	
(3) 福祉用具貸与	
(4) 福祉用具購入	ただし、(4) については1人につき1回限り

【申請期限】 サービス利用日の属する月の月末から2年以内

【利用申請時に必要なもの】

1. 在宅療養生活事業にかかる意見書*
2. 長洲町若年がん在宅療養生活支援事業利用申請書*
3. 本人確認書類

【助成申請時に必要なもの】

1. 長洲町若年がん在宅療養生活支援事業実績報告兼助成金請求書*
2. サービス利用経費が確認できる領収書・明細書
3. 振込先の口座番号が確認できるもの

※各種様式は町ホームページや保健センターすこやか館で入手できます➡

詳しくは町ホームページをご確認ください

☎ 保健センターすこやか館 ☎ 78-7171



もう受けましたか？ おとなの歯科健診

11月8日は「いい歯の日」です。この機会に、自分のお口をチェックしてみましょう。
町では、成人と後期高齢者の人を対象にした歯科健診を実施しています。



おとなの歯科健診その①・・・成人歯周疾患検診

対象者：20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳（令和7年3月31日での年齢）

※対象者には5月に受診券を送付しています。

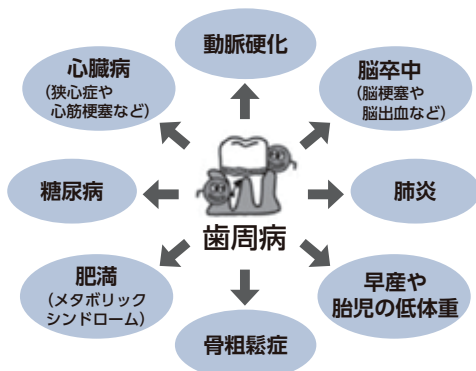
実施期間：令和7年3月31日⑩まで

料 金：500円

実施医療機関：玉名郡市・荒尾市の歯科医院

お得

★歯周病予防は全身の病気の予防にもなる！



日本人が歯を失う原因の第1位は歯周病。

成人の約8割がかかっていると言われており、糖尿病や心臓病など全身の病気にも関係しています。

気づかないうちに進行する歯周病。早期発見・早期治療が重要です。定期的に検診を受けて、歯の健康を保つようにしましょう。

歯周病予防のカギはセルフケア＋プロフェッショナルケア



おとなの歯科健診その②・・・後期高齢者の歯科口腔健診

対象者：75歳以上の後期高齢者 ※対象者には5月に受診券を送付しています。

実施期限：令和7年1月31日⑩まで

料 金：400円

実施医療機関：玉名郡市・荒尾市の歯科医院

お得

★こんなことでわかります！

●唇や舌の動き

●飲み込む力

●口の乾燥具合



特にこの3つの検査は、話す・食べるために大切な機能を調べるものです。

定期健診では見過ごされてしまうこともあるので、年に1度はこの健診を受けましょう。

歯科保健アンケート
ご協力をお願い



設問は
10問



ぜひ、みなさんの声をおきかせください！



子育て情報 11月・12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」
がいつでも楽しめます。

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 11月6日㊥ 午前11時～11時20分

※12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。

からだバー

■日時 11月8日㊤ 午前10時30分～

■対象者 未就学児親子 10組程度

■申込期限 11月1日㊤

※事前申込が必要です。定員になり次第締め切ります。

1歳の誕生日会

■日時 11月15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。

おゆずり会

■実施日 11月22日㊤、23日㊥ 午前9時～午後4時

■おゆずりするもの 子ども服(130cmまで)・制服・小物など

■対象者 子育て世帯 興味がある人

バランスボール教室

■実施日 12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 11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。

にこにこサロン「クリスマス会」

■日時 12月5日㊥ 午前10時30分～

■対象者 未就学児親子

■申込期間 11月7日㊥～21日㊥

※事前申込が必要です。

☎・申 子育て支援センター ☎78-4100

保健センターすこやか館

◎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 11月7日㊥、12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9月生)

■日時 11月27日㊥ 午前10時～11時30分

★11月の乳幼児健診

13日㊥ 7カ月児健診 (対象:令和6年3月生まれ)

14日㊥ 3歳児健診 (対象:令和3年5月生まれ)

21日㊥ 1歳6カ月児健診 (対象:令和5年3月生まれ)

22日㊤ 3カ月児健診 (対象:令和6年7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。

11月13日㊥、11月22日㊤ 午前10時～11時30分

☎・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!

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。

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みます。

製作あそび てがた あしかたアート

■日時 11月12日㊥ 午前10時30分～

■対象者 未就園児親子

■申込期間 11月1日㊤～11日㊥

誕生会

■日時 11月19日㊥ 午前10時30分～

■対象者 未就園児親子

■申込期間 11月1日㊤～14日㊥

親子パン作り体験

■日時 11月21日㊥

午前10時～

■対象者 未就園児親子【5組】

■申込期間 11月1日㊤～14日㊥

Hapiful-English ふれあい英語

■日時 12月3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 11月1日㊤～29日㊤

離乳食・栄養教室

■日時 12月11日㊥ 午前10時～

■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【8組程度】

■申込期間 11月1日㊤～22日㊤

クリスマスリース作り

■日時 12月5日㊥ 午前10時～

■講師 平田 加菜美さん

■対象者 未就園児親子【5組限定】

■申込期間 11月1日㊤～22日㊤

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



熊本市子ども医療電話相談

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

おろしれんこん団子汁

1人分の栄養価 エネルギー：125kcal 塩分：0.7g



材料（4人分）

れんこん…… 120g
人参…… 80g
大根…… 80g
大根葉…… 20g
だし汁…… 800cc
みそ…… 大さじ1
A 薄力粉…… 60g
片栗粉…… 30g
L 水…… 60cc



作り方

- ①れんこんはすりおろす。
- ②人参、大根は5mm厚さのちょう切りにする。
- ③ボウルにAの材料を入れて混ぜ、一口大に丸める。
- ④鍋にだし汁と②を入れて中火で5分程度煮る。
- ⑤弱火にし、③をそっと落とし入れ、ふたをしてさらに3分程度煮る。
- ⑥火を止め、味噌を溶き入れ①とみじん切りにした大根葉を加える。再び火にかけてひと煮立ちさせる。

栄養士 メモ

汁物は具たくさんにすると減塩につながります。すりおろしれんこんを加えることで甘みが加わり、とろみもついて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 11月15日⑤・11月29日⑤

午前9時30分～午後1時

■ところ すこやか館 調理室

■内 容 調理実習 お魚さばき実践講座

■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 1,000円

■申込期間 11月6日④ 午前8時30分～

11日④ 午後5時

■定 員 各回20人（先着順）

※調理実習は2日間同じ内容で実施します。

※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



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



はるひ
徳永 遥向ちゃん

令和5年11月8日（上沖洲）
パパ 一輝さん
ママ 美佑さん
♡パパとママから
1歳の誕生日おめでとう☆
いつも遥向の笑顔に
癒されてる♡これからも元気に
すくすく成長してね！
生まれてきてくれてありがとう♡



ゆい
福島 由彩ちゃん

令和5年11月11日（梅田）
パパ 篤志さん
ママ 由紀子さん
♡パパとママから
ゆいちゃん1歳の誕生日
おめでとう。毎日可愛い笑顔に
癒されてます。これからも
きょうだい仲良く、元気に
すくすく育ってね。大好きだよ。



ひなた
衛藤 陽向ちゃん

令和5年11月14日（向野北）
パパ 勇太さん
ママ 茉莉さん
♡パパとママから
♡お誕生日おめでとう♡
いつもカワイイ笑顔と
元気な姿でパパとママを
癒してくれてありがとう。
幸せに、大きくなってね



ゆうと
八尋 悠人ちゃん

令和5年11月24日（古城）
パパ 和久さん
ママ 祐里さん
♡パパとママから
誕生日おめでとう。
たくさん食べる悠人くん♡
これからもお姉ちゃん、
お兄ちゃんと
仲良く元気に育ってね！



たいが
池田 泰篤ちゃん

令和5年11月30日（建浜）
パパ 拳斗さん
ママ 彩花さん
♡パパとママから
初めてのお誕生日おめでとう
愛嬌が良くて笑顔が可愛い
泰篤が家族みんな大好きだよ！
これからも沢山成長した姿を
見せてね！



誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
8.26	田島 楓紘	男	勝彦	出町
9. 6	金子 楓和	女	朋矢	向野北
9. 8	岡 麟汰	男	汰貴	古城
9.14	坂西 絃采	女	龍之介	下東

（令和6年9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。



いわもと
岩本 麗凧ちゃん
（腹赤）



みやじま
宮島 永新ちゃん
（塩屋）



ふるしょう
古荘 碧桜ちゃん
（向野北）



こやなぎ
小柳 優来ちゃん
（出町）



いずみ
泉 月紬ちゃん
（向野）



たぐち
田口 ゆいちゃん
（梅田）



たのうえ
田上 陽琉ちゃん
（新町）



しまなぎ
島永倅太郎ちゃん
（宮ノ町）



はまおか
濱岡 祥平ちゃん
（駅通）