

保健・子育て情報

認知症の人と家族の会 「つどい」開催

認知症の人を介護する者同士、介護の大変さ、悩んでいることなど話合ってみませんか。

▼日時 12月21日①

午後1時30分～3時30分

▼場所 荒尾市

▼参加費 無料

▼その他 要事前予約

●問 家族の会 世話人 迦統美陽子

☎(78) 5713

喫茶しなぶすで 「オレンジ・ランプ」上映会

▼日時 12月27日①～29日①

第1部 午前10時～正午

第2部 午後2時～4時

第3部 午後6時～8時

※27日①のみ第2部、第3部の上映になります。

▼定員 各回12人

▼チケット 700円

▼上映会およびチケット購入場所

「喫茶しなぶす」(向野区)

宮野341-3マルエイ六栄店東側

●問 NPO法人

えがおつながる健幸プロジェクト

☎090-4481-7285(日吉)

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。

認知症カフェ
— 認知症に対する理解を深めましょう —

カフェ名	日時	場所	参加費	問い合わせ先
「はな・カフェ」	12月15日① 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	12月18日① 午後2時～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①・① 午後1時～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

簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

ぶりのマヨチーズ焼き

1人分の栄養価 エネルギー：260kcal 塩分：1.1g



材料(4人分)

ぶり切身……………4切れ
A [酒……………大さじ1
醤油……………大さじ1
B [マヨネーズ…大さじ1
コチュジャン…小さじ1/2
小麦粉……………大さじ1
油……………小さじ1
とろけるチーズ…40g程度

作り方

①Aの酒と醤油を合わせ、ぶりを20分程度漬けこむ。
②Bのマヨネーズとコチュジャンを混ぜ合わせておく。
③ぶりの水分をキッチンペーパーで拭きとり、小麦粉をまぶす。
④フライパンに油を熱し、③の両面をこんがり焼き、弱火にして②をかけ、その上にとろけるチーズをのせて蓋をする。
⑤チーズが溶けたら火を止める。

栄養士
メモ

ぶりは冬に旬を迎え、脂がのって身も締まります。コチュジャン抜きでも美味しくできますので、お子さまや辛いものが苦手な人にもおすすめです！

『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 12月20日① 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 日本の食文化とは？
調理実習 お正月料理

■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

■申込期限 12月13日①まで

■定員 20人

※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

ものづくり教室を開催します!!

介護予防事業の一環として熊本ものづくり塾による「ものづくり教室」を開催します。
皆様のご参加をお待ちしております!!

- 対 象 65歳以上の人
- 参 加 費 無料
- 定 員 各会場50人（先着順）
- 内 容 ミニ門松
- 日 時 12月19日⑥ ① 午前10時30分～正午
② 午後1時30分～3時
- 場 所 ① 町研修センター ② 町中央公民館
- 申込方法 電話での申し込みをお願いします
- 申込期限 12月16日⑥まで
- ☎・㊦ 福祉保健介護課 地域支援係 ☎78-3155



妊娠を望まれる人、女性の健康情報に関心のある人、必見！

期間限定

女性のための健康管理アプリ

「ルナルナ（ファミリーコース）」を利用してみませんか

月経に関する悩みや妊娠、出産、育児、更年期など、女性特有の健康課題に関心やお悩みがある人を支援したいと考え、このたび、町が包括連携協定を締結している(株)エムティーアイの通常有料となるルナルナの「ファミリーコース」を無料で利用できるようになりました。

ライフステージに応じたセルフチェックやデータ分析をはじめ、妊娠を望まれる人、ヘルスケアに関心のある人におすすめです。

「ルナルナ」を使って一緒に健康管理をしませんか。

ルナルナ（ファミリーコース）の主な機能

- ・生理日予測
- ・独自アルゴリズムによって、一人ひとりの状況に合わせた排卵日やより妊娠しやすい期間、仲良し日を予測しお知らせ
- ・基礎体温仲良し日のお知らせ
- ・教えて先生（疑問や不安に監修医師が回答）
- ・パートナー共有（生理予定日や仲良し日、体調などをパートナーに共有）
- ・生理周期、体調振り返り
- ・生理痛やPMSに関するセルフチェック

- 対 象 者 町内在住の女性
- 提供期間 令和8年11月30日⑥までの2年間
※期間終了後は、自動的に無料プランに切り替わります。
- 利用方法 町特設ページへアクセスし、利用登録を行ってください。
利用登録には『専用コード』が必要です。
利用方法について、詳しくは町ホームページをご覧ください。



町特設ページ



町ホームページ

本町では女性のための健康管理アプリ『ルナルナ』を運営する株式会社エムティーアイと連携協定を締結しています。

☎ 保健センター すこやか館 ☎78-7171

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☆

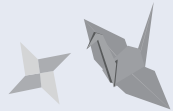
開所日時 月～土 午前9時～午後4時

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 12月4日㊦ 午前11時～11時20分

※1月は8日㊦です。カレン先生と一緒に
英語を楽しみましょう。

■対象者 未就学児親子

1歳の誕生日会

■日時 12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。

1月にこにこサロン「幼児安全法」

■日時 1月9日㊦ 午前10時30分～

■対象者 未就学児親子 10組程度

■申込期間 12月12日㊦～26日㊦

※事前申込が必要です。

ベビーマッサージ

■日時 1月20日㊤ 午前10時30分～

■対象者 1歳未満 8組程度

■申込期間 12月23日㊤～1月13日㊤

※事前申込が必要です。



問・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 12月5日㊦、1月9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10月生)

■日時 12月25日㊦ 午前10時～11時30分

★12月の乳幼児健診

10日㊦ 7カ月児健診 (対象: 令和6年4月1日～
5月10日生まれ)

12日㊦ 3歳児健診 (対象: 令和3年6月生まれ)

19日㊦ 1歳6カ月児健診 (対象: 令和5年4月1日～
5月8日生まれ)

27日㊤ 3カ月児健診 (対象: 令和6年8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。

12月10日㊦、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!



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)

製作あそび

■日時 12月10日㊦ 午前10時30分～
1月9日㊦ 午前10時30分～

■対象者 未就園児親子

■申込期間 12月2日㊤～1月8日㊦

誕生会

■日時 12月12日㊦ 午前10時30分～

■対象者 未就園児親子

■申込期間 12月2日㊤～9日㊤

クリスマス演奏会【ひなたplus】

■日時 12月17日㊦ 午前10時30分～

■対象者 未就園児親子【8組限定】

■申込期間 12月2日㊤～13日㊤

味噌作り体験

■日時 1月23日㊦ 午後1時～

■講師 長洲町地域婦人会

■対象者 未就園児親子【5組】

■申込期間 12月2日㊤～27日㊤



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

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



西島 莉ほちゃん

令和5年12月2日（下東）
パパ 州平さん
ママ 佳那さん
♡パパとママから
2人のいいに
可愛がってもらって、
いつもニコニコのりほ。
生まれてきてくれてありがとう。
大好きだよ♡



早川 なぎと 凧ちゃん

令和5年12月6日（建浜）
パパ 博継さん
ママ 綾香さん
♡パパとママから
お誕生日おめでとう♡
これからもお兄ちゃんとたくさん
遊んで元気に大きくなってね♪
生まれてきてくれてありがとう!!
大好きだよ♡



藤嶽 すい 采依ちゃん

令和5年12月27日（出町）
ママ 亜美さん
♡ママから
1歳の誕生日おめでとう♡
笑顔がとてもかわいくて、
やんちゃな采依が
大好きだよ♡
これからも沢山
思い出そうね!!



おめでとう

誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区	誕生日	出生児	性別	保護者名	行政区
9.29	前田 華音	女	直樹	駅通	10.16	川原 光湊	男	光樹	向野
9.30	松葉 莉奈	女	千尋	向野北	10.21	坂本 丞	男	博満	鷺巣
10. 6	池上 来杏	女	喜樹	建浜	10.26	西山 漣	男	怜	宮崎
10.13	古賀陽風未	女	一葵	腹赤	10.27	宮島 咲愛	女	倅汰	塩屋

（令和6年10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。



やまぐち めい 隼ちゃん
（梅田）



やまぐち さくま 朔真ちゃん
（古城）



やまぐち そうま 颯真ちゃん
（古城）



ふくだ こう 孝ちゃん
（上町）



ひらた なおし 直志ちゃん
（立野）

休日在宅当番医

月	日	曜日	内科系			外科系		
			地 域	医療機関名	電話番号	地 域	医療機関名	電話番号
12月	1	㊤	南関町上坂下	田辺クリニック	53-8211	玉名市繁根木	泌尿器科内科むらかみクリニック	57-8615
			玉名市天水町	大塚医院	82-2005	荒尾市川登	西良文医院	66-2321
			荒尾市原万田	松山医院	62-0418			
	8	㊤	南関町上長田	さかき診療所	53-1125	玉名市松木	酒井医院	71-0777
			玉名市岱明町	坂田内科医院	66-8600	荒尾市荒尾	南整形外科医院	64-2302
			荒尾市増永	新生翠病院	62-0525			
	15	㊤	玉名市岩崎	ひらしま小児科医院	73-5530	玉名市松木	やざわ整形外科クリニック	72-3000
			向野	多田隈内科医院	78-3011	荒尾市四ツ山町	伊藤医院	62-0405
			荒尾市増永	荒尾中央病院	64-1333			
	22	㊤	玉名市上小田	悠機会病院	74-1131	今町	ながすクリニック	78-0527
			玉名市横島町	安田内科医院	84-3131	荒尾市四ツ山町	ふじさわクリニック	64-2238
			荒尾市一部	牛島内科・消化器内科クリニック	64-2361			
	29	㊤	和水町原口	和水クリニック	86-6001	玉名市岩崎	玉名脳神経外科病院	75-1511
			玉名市岱明町	古庄胃腸科・内科医院	57-0013	荒尾市牛水	吉田整形外科クリニック	62-6200
			荒尾市宮内	本里内科	64-0556			
	31	㊥	玉名市岩崎	ひがし成人・循環器内科クリニック	71-0600	玉名市築地	玉名第一クリニック	72-4165
			玉名市横島町	しまかわ医院	84-3722	荒尾市荒尾	まつおクリニックレディースクリニック	66-3110
			荒尾市本井手	あだち内科胃腸科クリニック	65-8500			
1月	1	㊤	玉名市築地	もみの木こどもクリニック	72-0033	玉名市亀甲	岡本外科医院	74-2277
			玉名市六田	おおかど胃腸科クリニック	72-5611	荒尾市荒尾	みどり皮ふ科クリニック	65-5611
			荒尾市東屋形	山田クリニック	62-7722			
	2	㊤	玉名市高瀬	河野医院	73-3734	古城	いまおかクリニック	78-3410
			玉東町木葉	安成医院	85-2047	荒尾市大島	山村皮膚科医院	62-3515
			荒尾市東屋形	くどう小児科クリニック	64-5511			
	3	㊤	南関町関町	田尻医院	53-0016	玉名市山田	まつおクリニック	73-2800
			鷲巣	有明成仁病院	78-1133	荒尾市荒尾	南整形外科医院	64-2302
			荒尾市荒尾	荒尾クリニック	63-1166			
	5	㊤	玉名市高瀬	鹿井内科	72-2275	玉名市亀甲	鶴上整形外科・リウマチ科	72-2007
			玉名市横島町	吉村循環器科内科医院	84-2765	荒尾市緑ヶ丘	緑ヶ丘クリニック	64-8007
			荒尾市大正区	荒尾駅前クリニック	64-1895			

※医院の都合で変更することがあります。

最新の情報は、医療情報ネット（ナビイ）、玉名郡市医師会・荒尾市医師会のホームページでお確かめください。

※診療時間は、午前9時～午後5時です。

小児科の夜間救急診療は、災害情報指令センター（69-1760）またはくまもと県北病院（73-5000）へお問い合わせください。

熊本県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

今月の納期 - 12月分 -

固定資産税 3期
国民健康保険税 6期
介護保険料 6期
後期高齢者医療保険料 6期
町営住宅使用料
し尿汲取手数料
上下水道使用料
納付期限・口座振替日
12月25日(水)

※上下水道使用料については、
口座振替日が12月20日(金)となります。
※口座振替をご利用の人は、
入金の確認をお願いします。
※納期限を過ぎると、督促手数料が加算され、
延滞金が発生する場合があります。

公共施設電話番号

■役場 ☎ 78-3111 (代)

■ふれあいセンター ☎ 78-4100
(中央児童館・子育て支援センター)

■中央公民館 ☎ 78-0053

■水道課 (浄化センター) ☎ 78-0126

■下水道課 (浄化センター) ☎ 78-3515

■すこやか館 ☎ 78-7171
(保健センター)

■総合スポーツセンター ☎ 78-4777

■室内温水プール ☎ 78-6446

■健康福祉センター ☎ 78-1037
(入浴施設)

■社会福祉協議会 ☎ 78-1440

■シルバー人材センター ☎ 78-4642

■町民研修センター ☎ 78-5226

■地域福祉センター ☎ 78-2377
(入浴施設)

■障がい者虐待防止センター ☎ 78-3135

■地域包括支援センター ☎ 78-3114

■グリーンパークファイブ ☎ 78-4433
(清掃施設) (有明広域行政事務組合)

■ながす未来館 ☎ 69-2005

■長洲町図書館 ☎ 69-2060

■金魚と鯉の郷広場 ☎ 78-3866

■子育て世代総合支援センター
「はぐくみ館」 ☎ 78-4189

■げんきの館 ☎ 57-8336

