

保健・子育て情報

認知症カフェ

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	1月16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	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

認知症の人と家族の会  
「つどい」開催

- ▼日時 1月18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 事前予約が必要です
- 問 家族の会 迦統 美陽子  
☎(78) 5713

看護職員再就業支援研修会

「未就業の看護職の皆さんあつまれ」  
看護職の資格をお持ちで未就業の人、  
ブランクがあり復職に不安がある人を  
対象に復職支援研修会を開催します。  
感染対策の講義や個人防護具着脱の  
演習、「採血・注射」の演習を行います。  
当日は動きやすい服装で参加くださ  
い。プレゼントもあります。

- ▼日時 1月25日㊤  
午後1時30分～4時30分  
午後1時から受付開始
- ▼場所 くまもと県北病院  
たまきなホール
- ▼参加費 無料
- ▼申込締切日 1月22日㊤
- 申 RAX(63) 1172

- (氏名、住所、連絡先、資格、ブランク期間を記載)
- またはQRコードから  
申し込んでください
- 問 荒尾中央病院  
卯野木

☎(64) 1333



ながす健康ポイント交換申請は1月31日まで

ながす健康ポイントを1,000ポイントためた人は、町の特産品などの賞品と交換することができます。1,000ポイントためて申請をするには「健診の受診」と「健康目標をたてること」が必須です。

- 対象となる人 町内に住所を有する20歳以上の人
- 申請期限 1月31日㊤
- 申請場所 保健センターすこやか館または福祉保健介護課窓口
- 申請方法 ながす健康ポイントカードを申請場所にお持ちください。健診を受診した人で、ポイント付与を受けていない人は、受診を証明する書類（健診結果表や領収書等）をお持ちください。ポイントカードは公共施設などで配布しています。

対象事業の詳細や内容は右のQRコードから町ホームページをご覧ください。



● 保健センターすこやか館 ☎78-7171

## MRワクチンの接種はお早めに

予防接種は、お子さんを感染症から守ることはもちろん、感染の拡大や流行を防ぐことも大切な目的です。

麻疹・風しんは感染力が強く、重い合併症を引き起こすことも多い感染症です。定期接種の対象となっている人は忘れずに接種しましょう。

※対象年齢以外の接種は、全額自己負担になります。

▼対象者 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ

▼接種期限 3月31日(日)まで

▼接種場所 協力医療機関  
(詳しくはお問い合わせください)

▼持参するもの

- ① 予診票
- ② 母子健康手帳

## 「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の洋上慰霊参加者募集

日本遺族会では、令和7年度に計画している洋上慰霊の参加者を募集しています。

同事業は、厚生労働省から補助を受けて実施しており、先の大戦でご家族を海域で亡くした戦没者の遺児で前年度の本事業に参加していない者を対象として、6月1日(日)～11日(金)までの10泊11日間で洋上慰霊を実施するものです。費用は参加費として10万円で、過去の洋上慰霊参加者は別途協力金が

必要となります。

また、戦没者の孫、ひ孫、甥、姪の3親等以内の青年部が付添者として遺児に同行する場合、旅費の3分の1の補助が国から認められています。(遺児の参加費からではなく旅費の3分の1が補助となります。)

▼申込締切日 1月31日(金)まで

●申・問 熊本県遺族連合会

☎096-35216925  
☎096-35216925

## 旧優生保護法にかかる補償金などの申請受付開始について

▼補償金

①対象 昭和23年から平成8年までの間に旧優生保護法に基づく優生手術を受けた人、配偶者、本人や配偶者が亡くなられている場合は遺族

②支給額 本人 1,500万円  
配偶者 500万円

▼優生手術・人工妊娠中絶一時金

①対象 旧優生保護法に基づく優生手術または人工妊娠中絶を受けた人(現在ご存命の人)

②支給額 優生手術 320万円  
人工妊娠中絶 200万円

●問 熊本県旧優生保護法相談窓口

☎096-3333-2335

## 簡単クッキング

☆長洲町食生活改善推進員協議会

### 簡単おやつ 鬼まんじゅう

1人分の栄養価 エネルギー：113kcal 塩分：0.3g



#### 材料 (4人分)

さつまいも… 150g  
砂糖… 20g  
塩… 小さじ1/6  
薄力粉… 45g  
水… 大さじ1



#### 作り方

- ① さつまいもはきれいに洗い、皮付きのまま1cm角に切り、水に漬けておく。
- ② ①をザルに上げ、水気をふき取る。
- ③ ボウルに②を入れ、砂糖と塩を加えて混ぜ20分程置く。
- ④ 薄力粉と水を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートを8cm角に切ったものを4枚準備し、④を広げて蒸し器で約20分蒸す。

#### 栄養士 メモ

旬のさつまいもを使った簡単レシピです。蒸し器がない場合は、フライパンに水をはり、深さのあるお皿の上に平皿をセットして蒸すこともできます。

### 『ながすクッキング教室』を開催します (第3金曜日)

※事前申し込みが必要です。男性も参加しています♪

- と き：1月17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 世界の料理を知ろう！  
調理実習 ベトナム料理に挑戦
- 持ち物：エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、  
布巾2枚
- 参加費：600円
- 締切日：1月10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。

### ながすクッキング特別編『男性料理教室』

と き：2月4日(日) 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 料理の基本

調理実習 冬の定番！シチュー

持ち物：エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、  
布巾2枚

参加費：600円

締切日：1月28日(日)

定 員：20人 (先着順)

好評につき  
第2回を開催!



●● 保健センターすこやか館 ☎78-7171

## 胃がんリスク検査を受けてみませんか？

町では、胃がんリスク検査費用の一部を助成しています。

胃がんリスク検査は、血液検査でピロリ菌の感染と萎縮性胃炎の進行度を調べ、**胃がん**になりやすいかどうか（**胃がんリスク**）を調べるものです。

- 対象者 町内に住所を有する30歳以上の人  
※過去にピロリ菌除菌をした人や、現在食道や胃の治療中の人などは対象外となることがあります。
- 申し込み 印かんを持参し、すこやか館で申請書をご記入ください。  
※申請書には本人の署名が必要です。
- 実施期限 3月31日⑧まで
- 検査機関 町内医療機関  
(詳しくは町ホームページをご覧ください)
- 検査内容 血液検査（ペプシノゲン検査、ピロリ菌抗体検査）
- 助成回数 1回のみ
- 自己負担額 1,000円（残りの費用を町が負担します）



⑧ 保健センターすこやか館 ☎ 78-7171

## 後期高齢者医療被保険者の皆さん 健診は令和7年1月31日⑧まで！ 期間内に健診を受けて、フレイルを予防しましょう！

健診を受けることで、自覚症状が分かりにくい脳梗塞や心筋梗塞などの生活習慣病や、フレイルの危険性を早期に発見することができます。

### <後期高齢者医療健診（身体）>

- 料金 800円
- 場所 町内、玉名郡市医療機関など
- 内容
  - ・問診（フレイルチェック）
  - ・身体計測（身長・体重）
  - ・診察
  - ・尿検査
  - ・血液検査など



### <歯科口腔健診>

- 料金 400円
- 場所 町内、玉名郡市および荒尾市歯科医院
- 内容
  - ・問診
  - ・歯周検査（歯・入れ歯の状況など）
  - ・口腔検査（唇や舌の動き・飲み込む力など）

### 【フレイルとは】

加齢に伴い、身体やお口、心が弱った状態のことです。フレイルを放っておくと、要介護状態になるリスクが高くなってしまいます。

健診を受けて早期に予防や治療を行うなど、積極的にフレイル予防に取り組みましょう！



### 【こんな人は要注意!!】

- 最近体重が減ってきた
- 手に力が入らない
- 歩く速度が遅くなった
- 疲れやすい
- 体を動かすことが減った

受診票を持っていない人や、詳しい内容につきましては、お気軽にお問い合わせください。

⑧ 福祉保健介護課 国保医療係 ☎78-3139

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 1月8日㊤ 午前11時～11時20分  
※2月は5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歳の誕生会

■日時 1月17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。  
開始時間は前後する場合があります。

トゥレ先生のダンス教室

■日時 1月28日㊤ 午前10時30分～  
■対象者 未就学児親子  
■申込期間 1月7日㊤～21日㊤ ※事前申込が必要です

2月にこにこサロン「豆まき」

■日時 2月6日㊤ 午前10時30分～  
■対象者 未就学児親子  
■申込期間 1月16日㊤～30日㊤ ※事前申込が必要です

からだパー

■日時 2月7日㊤ 午前10時30分～  
■対象者 未就学児親子 10組程度  
■申込期間 1月17日㊤～31日㊤ ※事前申込が必要です

☎・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。

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。

カラダとココロを整える時間

■日時 1月21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 1月6日㊤～17日㊤

誕生会

■日時 1月30日㊤ 午前10時30分～  
■対象者 未就園児親子  
■申込期間 1月6日㊤～27日㊤

製作あそび てがた あしかたアート

■日時 2月4日㊤ 午前10時30分～  
■対象者 未就園児親子  
■申込期間 1月6日㊤～2月3日㊤

Hapiful-English ふれあい英語

■日時 1月28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 1月6日㊤～27日㊤

豆まきあそび

■日時 2月3日㊤ 午前10時30分～  
■対象者 未就園児親子  
■申込期間 1月6日㊤～31日㊤

たまごの殻を使ったお雛さま作り

■日時 2月12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 1月6日㊤～31日㊤

☎・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

◎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 1月9日㊤、2月6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11月生)

■日時 1月22日㊤ 午前10時～11時30分

★1月の乳幼児健診

8日㊤ 7カ月児健診 (対象:令和6年5月11日～5月31日生まれ)  
9日㊤ 3歳児健診 (対象:令和3年7月生まれ)  
16日㊤ 1歳6カ月児健診 (対象:令和5年5月9日～5月31日生まれ)  
24日㊤ 3カ月児健診 (対象:令和6年9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。  
1月8日㊤、24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!



## 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



とうり  
岡田 桐凜ちゃん

令和6年1月8日(向野北)  
パパ 圭司さん  
ママ 裕未さん  
♡パパとママから  
桐凜くん、生まれてきてくれて  
ありがとう。  
この笑顔に日々癒されているよ。  
これからもたくさん笑って、  
すくすく育ってね。



ゆの  
榮 柚乃ちゃん

令和6年1月9日(腹赤)  
パパ 洗輝さん  
ママ 梨香さん  
♡パパとママから  
感情を色んなジェスチャーで  
表現してくれる柚乃ちゃん!!  
お誕生日おめでとう♡  
だいすきだよ♡  
たくさんお出かけしようね♪



えま  
谷口 依菜ちゃん

令和6年1月9日(向野北)  
パパ 大士さん  
ママ 美幸さん  
♡パパとママから  
1歳のお誕生日おめでとう♪  
かわいい笑顔のえまちゃんに  
たくさんの幸せが  
訪れますように♡  
生まれてきてくれてありがとう!



ゆめか  
嶋田 夢香ちゃん

令和6年1月10日(建浜)  
ママ 萌香さん  
♡ママから  
一歳のお誕生日おめでとう♡  
いつもニコニコ  
元気な夢ちゃん。  
これからもひゅう兄と一緒に  
たくさん思い出作って  
成長していこうね♪



にな  
山本 仁菜ちゃん

令和6年1月16日(清源寺)  
パパ 直 矢さん  
ママ 明日香さん  
♡パパとママから  
お誕生日おめでとう♡  
みんなから可愛がられて  
アイドルの仁菜♪  
お姉ちゃん達と仲良く元気に  
育ってね!!大好きだよ♡



かや  
榎園 華弥ちゃん

令和6年1月19日(古城)  
パパ 良太さん  
ママ 千草さん  
♡パパとママから  
1歳のお誕生日おめでとう♡  
いつも可愛い笑顔をありがとう♡  
これからもいこと仲良くいてね♡  
産まれてきてくれて  
ありがとう!



おうしん  
黒崎 王心ちゃん

令和6年1月24日(新町)  
パパ 元太さん  
ママ 涼花さん  
♡パパとママから  
1歳の誕生日おめでとう  
私たちの宝物です これからも  
たくさん思い出作っていきましょう  
生まれてきてくれてありがとう  
大好きだよ



さすけ  
西原 茶介ちゃん

令和6年1月25日(大明神)  
パパ 慎助さん  
ママ 秀美さん  
♡パパとママから  
やんちゃで元気に遊んでいる姿を  
みて、かわいくてたまらない♡  
お誕生日おめでとう♡  
パパとママとには  
さすけの事大好きだよ♡

## 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。



おうすけ  
松龍 旺良ちゃん  
(向野北)



いのすけ  
井上 優心ちゃん  
(東荒神)



ゆい  
山本 結衣ちゃん  
(梅田)



かづと  
川上 千翔ちゃん  
(新山)



ゆずん  
谷本 悠仁ちゃん  
(腹赤)



はるか  
ながた 悠楓ちゃん  
(下東)



たかひろ  
とくなが 想介ちゃん  
(西新町)



しょうり  
たかた 翔佑莉ちゃん  
(東荒神)