

～腎臓を知って守る学習会～ 健康づくり教室

健康対策課 ☎050(3381)5141
Eメール: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

慢性腎臓病（CKD）をご存知ですか？
今や成人の約8人に1人がCKDといわれ、「新しい国民病」と呼ばれています。自覚症状がないために、知らないうちに進行していることもある半面、生活習慣の改善で予防することも可能です。あなたも、腎臓を守るためにできることを考えてみませんか？

慢性腎臓病（CKD）に興味のある人
無料
原城オアシスセンター
20人（先着順）
11月21日(月)
電話またはメールで申し込んでください。

| 回 | 実施日 | 開催時間 | 内容 | 講師 |
|-----|-------------------|-------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 第1回 | 12月1日(木) | 14:30～16:00 | 医師講話 「自分の腎臓を守るために」 | 泉川病院腎臓内科 崎村 直史 医師 |
| 第2回 | 12月22日(木) | 10:00～14:00 | 講話「腎臓にやさしい食生活」 調理実習・試食 | 健康対策課 管理栄養士 |
| 第3回 | 平成24年 1月18日(水) | 13:30～16:00 | 運動を楽しむ 中国・イタリア文化を知る | 健康運動指導士、国際交流員（林 晶さん、アンナ・スペッキオさん） |
| 第4回 | 平成24年 1月25日(水) | 13:30～16:00 | リラクゼーション 「オイルを使ったハンドマッサージ」 | クリニカル アロマセラピスト 中島 タ子 氏 |

～10月は臓器移植普及推進月間です～

話そう。大切な人と。
知らせておこう自分のこと
知っておこう家族のこと

財団法人長崎県健康事業団 長崎県腎臓バンク
☎0957(43)7131

臓器提供には、本人と家族の提供意志が不可欠です。万が一のそのときに、大切な家族が迷わないためにも、臓器提供についての考えを話し合うなど、自分の気持ちを伝え合うことが大切です。

臓器提供意思表示カードや、健康保険被保険者証、運転免許証などにも意思表示欄が設けられています。まずはこうした欄を利用してはいかがでしょうか。

臓器提供意思表示カード
臓器提供意思表示カード裏面

運転免許証
意思表示欄例(裏面)

被保険者証
意思表示欄例(裏面)

美しくやせる！健康にやせる！ 「スレンダー教室」

健康対策課 ☎050(3381)5141
Eメール: kenkoutaisaku@city.minamishimabara.lg.jp

成人女性に朗報です。ストレッチや簡単な筋力トレーニングなど、教室後も自宅で続けられる「スレンダー教室」を開催します。定員がありますので、お早めに応募ください。

12月5日(月)、12月19日(月)、
平成24年1月6日(金)、1月20日(金)
午前9時30分～正午
深江公民館
20人（先着順）
64歳以下の成人女性
無料
11月24日(木)
音楽に合わせて楽しくエアロピクス
・家でもできる簡単筋トレ
・全身すっきりストレッチ
電話、メールで申し込んでください。

支給月額

- 0歳～3歳未満……………15,000円
- 3歳～小学校修了前
(第1子・第2子)……………10,000円
- (第3子以降)……………15,000円
- 中学生……………10,000円

※養育する子ども（18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子ども）のうち、年長者から第1子、第2子…と数えます。

所得制限／なし
支給月
平成24年2月
(平成23年10月分～平成24年1月分)
平成24年6月
(平成24年2月分、3月分)

支給要件の変更点

- 子どもに対して国内居住要件が設けられず（留学などを除く）。
- 両親が別居している場合は、子どもと同居している親が子ども手当の受給者となります（単身赴任を除く）。
- 未成年後見人や父母指定者についても、父母と同様の要件で手当が支給されます。
- 児童福祉施設等に同居している子どもに対しては、児童福祉施設等に対して支給されます。

申請手続き

10月以降に支給される子ども手当は、対象者全員が新たに申請する必要があります（現在受給している人を含む）。
なお、9月末日時点の受給者には、10月中旬に個別に通知します。

申請に必要なもの
・印鑑
・申請者名義の通帳
・申請者の健康保険証
※平成24年4月以降については、国で決定された第お知らせします（所得制限が導入される見込みです）。

平成23年10月以降の子ども手当について

対象者は全員の手続きが必要ですよ!!

平成23年10月分から平成24年3月分までの子ども手当の制度が、次のとおり改正されました。

問 ことも未来課 ☎050(3381)5050



8月21日、そうめん料理コンテストを開催しました。今回は、そうめんの特徴の一つ「手早く作れる」ことをテーマに、多くの応募の中から、書類審査を通過した10組が実際に調理して、自慢の料理を披露しました。



「キムチめん」 小松 智子さん（北有馬町）
「甘辛すっぱピピンそうめん」 松尾 真奈美さん（南有馬町）
「焼きそうめんカレー風味」 望月 英子さん（長崎市）
※詳しいレシピはホームページに掲載しています。また広報紙でも紹介予定です。

～手早く作れるそうめん料理～ 島原手延そうめん 料理コンテスト ～手早く Ver.3～ 結果発表

最優秀賞
おろし肉素麺
平片 敬雄さん(島原市)