

子育てガイド (2月) ☎898-5583		
母子関係の健診・教室 (場所: 宜野湾市保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	17日(日)	9時~11時・13時~14時45分
1歳6ヶ月児健診	7日(木)・21日(木) 28日(木)	13時15分~14時30分
2歳児歯科検診	14日(木)	13時15分~14時45分
3歳児健診	6日(水)・13日(水) 27日(水)	13時15分~14時
ふたば母子健康相談	5日(火)・19日(火)	10時~11時
こうのとり倶楽部 (両親学級)	12日(火)・19日(火) 26日(火)	13時30分~13時45分
マンマン教室(離乳食教室)	22日(金)	13時30分~13時45分
のびっこ親子教室	20日(水)	時間等は、お問合わせください。



子育て・教育のコーナー

市民図書館ガイド (2月) ☎897-4646	
<定例おはなし会>	
1階・おはなしのくに	
2日(土) 15時30分	としょかんのおにいさん・おねえさん
9日(土) 14時	おはなしの木の会(2階展示室)
16日(土) 15時30分	絵本を楽しむ会「麦の穂」
20日(水) 15時30分	読み聞かせサークル「ムク」
<定例映写会>	
2階・カルチャーホール	
9日(土) 15時30分	『女と男 第3回 男が消える?人類も消える?』(65分)
23日(土) 14時	『名作童話大全集 4』(35分)

五児童館ガイド (2月) 各行事については申込が必要な為、各児童センターまでお問い合わせください。

《大謝名児童センター TEL・FAX 897-4117》		
1日(金)	チャレンジ	16時~17時
9日(土)	親子おやつクッキング	10時~12時
15日(金)	チャレンジ	16時~17時
23日(土)	野菜収穫祭	10時30分~11時30分
23日(土)	映写会・試食会	15時~17時
25日(月)	ひな人形作り	16時~17時30分
26日(火)	ひな人形作り	16時~17時30分

《赤道児童センター TEL・FAX 892-3397》		
1日(金)	豆まき	16時~17時
13日(水)	バレンタインクッキング	16時~17時
28日(木)	ひな人形制作	16時30分~17時30分

《我如古児童センター TEL・FAX 897-6767》		
9日(土)	バレンタインクッキング	14時~16時
15日(金)	軽スポーツ	16時30分~17時30分
23日(土)	我如古センターまつり	10時~16時

《大山児童センター TEL・FAX 890-0015》		
5日(火)	おもちゃパーティー	10時~12時
7日(木)	軽スポーツ	16時~17時
12日(土)	クッキング	14時~16時
19日(火)	映写会	14時~16時

《新城児童センター TEL・FAX 892-8888》		
1日(金)	節分レク	15時30分~17時
8日(金)	着付け・おりがみ教室	15時30分~17時
9日(土)	クッキング	13時30分~15時
12日(火)	けん玉・コマ検定	16時~17時
15日(金)	映写会	15時30分~17時
18日(月)~22日(金)	チャレンジ大会ファイナル	15時30分~17時
27日(水)	避難訓練	16時~17時
28日(木)	なわとび検定	16時~17時

ミニじどうかん じゃんけんぽん(2月) 以下の公民館で行います。

野1区 28日(木)	野3区 27日(水)	普1区 8日(金)・22日(金)
普3区 13日(水)	我如古 1日(金)・15日(金)	
嘉数 7日(木)・21日(木)	宜野湾 4日(月)・18日(月)	
長田 14日(木)	真栄原 6日(水)・20日(水)	真志喜 25日(月)

時間:午後2時~5時30分まで ◆じゃんけんぽん 問合せ:我如古児童センター☎897-6767



奥浜 璃子ちゃん2歳
華子ちゃん2歳
(嘉数)



ダブルピース★エイ!!
ちねん 知念 しゅんたろう くん3歳 (志真志)



普天間祭りの幼児行列に参加してきました!!
宮國 愛彩ちゃん3歳 (野高)

ほっと PHOTO Vo.8

申込方法 申込用紙に必要事項を記入の上、お子さんの写真をメールまたは直接持参してください。
※申込用紙は秘書広報課窓口または市のHPにて配布。詳細は市HPをご覧ください。
問合せ:秘書広報課☎893-4411(内線424) Kikaku02@city.ginowan.okinawa.jp



福祉のコーナー

健康ガイド (2月)	
☆スポレクday 9時30分~12時(受付9時30分~10時)	勤労者体育センター 7日(木)・21日(木) ※室内シューズ持参
☆ウォーキングday 9時~11時30分(受付9時~9時30分)	市立体育館 14日(木) (ノルディックウォーキング)
☆アクアタイム	
JSS スイミングスクール	5日・12日・19日・26日(毎週火) 12時~14時
宜野湾スイミングスクール	5日・19日・26日(毎週火) 13時~15時
☆健康相談	
保健相談センター	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13時~15時 毎週 水曜日(祝日を除く) 9時~11時

おむつ代の医療費控除の証明書発行について

介護保険の要介護認定を受けている方で、下記の条件をすべて満たす方を対象に、「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する「証明書」を使用することができます。

- 対象者**
- おむつ代の税申告をするのが2年目以降の方
※1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。
 - 主治医意見書が、おむつを使用した年に作成されていること
※現在受けている要介護認定の有効期間が13ヶ月以上であり、おむつを使用した年に主治医意見書が作成されていない場合は、おむつを使用した前年の主治医意見書を使用することができます。
 - 主治医意見書で、寝たきり状態(寝たきり度B1~C2)にあり、尿失禁の発生の可能性があることを確認できる方
- 申請方法** 介護長寿課窓口にて、申請書に必要事項を記入・捺印のうえ、介護保険被保険者証を添えて申請してください。
※申請者の印鑑が必要です。
証明書発行手数料 1件あたり200円

問合せ:介護長寿課認定給付係 ☎893-4411内線169・193

障害者控除対象者認定書の申請ができます

下記の要件に該当する方を障害者に準ずるものとして、「障害者控除対象者認定書」を交付します(この認定書を提示することで障害者控除を受けられる場合があります)。

申請対象
所得算定に係る年分の12月31日時点(死亡されている方に関しては死亡日時点)に65歳以上で、要介護・要支援認定を受けており、障害者手帳(身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳)を持っていない者。
※この認定書は市県民税・所得税の控除を受けるためのものであり、障害者手帳の代わりとなるものではありませんので、ご注意ください。

申請方法
介護長寿課窓口にて介護保険被保険者証と窓口にお越しになる方の印鑑(認印可)を持参し本人又は家族の方で申請してください。

問合せ:介護長寿課認定給付係 ☎893-4411 内線169・193

ねたきり老人等福祉手当支給のお知らせ

介護保険において日常生活自立度(ねたきり度)がランクCと認定され、かつ半年以上在宅で生活されている65歳以上の方へ福祉手当を支給します。対象となる方へは申請書を送付しておりますので、必要事項をご記入の上、介護長寿課長寿支援係までご提出下さい。また、介護保険の認定を受けておらず、半年以上ねたきりの状態が続いている方は、お手数ですが担当係までご連絡下さい。

手当額 5,000円(年額)
提出書類
ねたきり老人福祉手当申請書(ご本人の認印を押印)
提出期限など詳しくは直接お問い合わせください。

問合せ:介護長寿課長寿支援係 ☎893-4411 内線172

宜野湾市食生活改善推進協議会の 広げよう! 食育の輪☆

ヘルスメイトから「食育」を発信
今月はアルコールと上手な付き合い方を紹介します。

ワンポイントアドバイス アルコールと上手に付き合うために 適量でいい酒を飲むアドバイス

- ポイント1 適量できりあげる
- ポイント2 食べながら飲む
- ポイント3 強い酒は薄めて飲む
- ポイント4 週2回は休肝日をとる
- ポイント5 定期検診を必ずうける

薬と一緒に飲まない! 肝臓は、アルコールの処理を先にします。薬は体に残り副作用が増大します。負担をかけないように。

「酒は百薬の長」と言われる通り、適量を飲めば体にいいことが知られています。健康おきなわ21参照

問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

節度ある適度な飲酒をこころがけよう

節度ある適度な飲酒量は、1日あたり純アルコール分20g程度(下の表)です。



外食を利用するときは、アルコールだけではなくおつまみにも注意が必要です。揚げ物や脂身の多いものよりは蒸しもの、焼きものを選びましょう!

つまみ選びで差がでるよ!

