

子育てガイド (8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	11日(日)	9時~11時・13時~14時45分
1歳6ヶ月児健診	1日(木)・22日(木)	13時15分~14時30分
2歳児歯科健診	15日(木)	13時15分~14時45分
3歳児健診	7日(水)・14日(水)・28日(水)	13時15分~14時
ふたば母子健康相談	6日(火)・20日(火)	10時~11時
マンマン教室 (離乳食教室)	16日(金)	13時30分~13時45分
こうのとり倶楽部 (両親学級)	6日(火)・13日(火)・ 20日(火)・27日(火)	13時15分~13時30分
のびっこ親子教室	8日(木)	時間等はお問合わせください。



子育てで教育のコーナー

市民図書館ガイド (8月) ☎897-4646	
<定例おはなし会>	1階・おはなしのくに 3日(土) 15時30分 としょかんのおにいさん・おねえさん 10日(土) 14時 おはなしの木の会(2階展示室)
<定例映写会>	2階・カルチャーホール 10日(土) 15時30分「三本小松 旧・七月エイサーの由来記」 (90分) 24日(土) 14時 『おまえ うまそうだな』(91分)
<その他>	2階・カルチャーホール 18日(日) 14時 夏休み親子工作教室 ※こちらは申込が必要です。詳しくはホームページや館内ポスター をご覧ください。

児童扶養手当等に関するお知らせ

児童扶養手当・母子父子家庭等医療費助成現況届

引き続き手当や医療費の給付が受けられるかどうかを決める大切な届出です。期限内に提出をしてください。
※ 受給者の皆様には7月末までには通知いたします。

期 間: 8月5日(月)~8月30日(金)

特別児童扶養手当所得状況届

毎年8月は所得状況届提出の時期です。
※ 受給者の皆様には8月上旬までには通知いたします。

期 間: 8月12日(月)~9月10日(火)

◇受付時間: 8:30~12:00
13:00~17:00

問合せ: 児童家庭課 ☎893-4411
児童扶養手当・母子父子家庭等医療費助成
内線179・182・287
特別児童扶養手当 内線181・283・294

保育料の減免 (寡婦控除のみなし適用)について

保育料の納付につきましては、日頃よりご協力いただき厚くお礼申し上げます。公立・認可保育所(園)の保育料は、前年の所得税課税額等により決定されますが、保育料の算定に際し「婚姻によらないで父・母となった世帯」に対して、寡婦(夫)控除のみなし適用を行ないます(詳しくは保育課の窓口又はホームページでご確認下さい)。

●寡婦(夫)控除って何?

→ 夫(妻)と死別、あるいは離婚後に婚姻をしていない方に対し、一定の条件を満たす場合所得控除が受けられる制度です。

問合せ: 保育課 保育児童係
☎893-4411 内線176~178

ほっと PHOTO Vo.14

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



希空お姉ちゃん
私の事守ってネ!

みやぎ 宮城 ちゃん
りあ 李空 ちゃん 1歳
のあ 希空 ちゃん 6歳(野嵩)



しまぶくろ 島袋 ちゃん
ゆず 由彩 ちゃん 8か月(野嵩)



食べる時は仲良し
♪ガチマヤ~3姉妹♪
ちねん 知念 ちゃん
さな 紗奈 ちゃん 2歳
りおん 里桜 ちゃん 3歳
あやな 愛奈 ちゃん 4歳(喜友名)

健康ガイド (8月) ☎898-5583

☆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 1日(木)・15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)	いこいの市民パーク 8日(木)
☆アクアタイム	JSS スイミングスクール 6日・13日・20日・27日(毎週火曜日) 10時~12時 宜野湾スイミングスクール 6日・13日・27日(毎週火曜日) 13時~15時
☆集団予防接種(DT) 受付時間12時40分~13時30分	市立体育館 6日(火)
☆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 火・水曜日(祝日を除く) 9時~11時



健康のコーナー

任意風しん予防接種費用の一部助成のお知らせ

対象者 接種日に宜野湾市に住民登録があり、風しんに罹ったことがない方、予防接種歴が1回以下の方で、・妊婦の夫・19歳以上50歳未満で妊娠を希望している女性とその夫
接種期間 平成25年4月1日~平成25年10月31日
申請期間 平成25年7月1日~平成26年1月31日
申請方法 所定の申請用紙(ホームページからのダウンロード、市役所や自治会等においてあります)及び添付書類を郵送します。
対象ワクチン 風しんワクチン、MR(麻しん風しん混合)ワクチン
助成額 4,000円(生活保護世帯は予防接種費用全額)
助成方法 予防接種時に医療機関にて費用を全額支払い後、郵送にて申請。その後申請口座への振り込みとなります。
医療機関 指定なし(市内外問わない)

問合せ: 健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

65歳からの「すまいる運動教室」参加者募集

「自分らしく」「美しく」「健康でありたい」と考える女性を応援する体操教室です。ぜひ、皆さんご参加下さい。
対象者 ●市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方 ●女性の方 ●運動制限のない方
内容 ●教室前後の体力測定 ●血圧(自動血圧計)チェック ●油圧マシンとステップボードを使った運動
時期 9月~11月(3ヶ月)週2日程度の利用
時間 平日 10:00~20:00 土曜日10:00~13:00 (上記の時間内で1回30分程度の運動をします)

場所 カーブス上原(上原1-5-13)
定員 15名 ※先着順ではありません
利用料 無料 送迎なし
申込方法 介護長寿課にて申込
受付時間8:30~17:00
申込期間 8月12日(月)~8月26日(月)
※期間終了後抽選を行い、決定者へは通知書を送付します。



問合せ: 介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線206・207

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

暑さに勝つ!! 食生活のポイント

本格的な夏がやってきました。食事をきちんととっていますか?夏は暑さのせいで体力や食欲が低下します。また、汗と一緒にビタミンやミネラルといった必要な栄養素が失われてしまい、夏バテを起こしてしまいます。夏を元気に乗り切るために、規則正しい食生活を心がけましょう。

①朝・昼・夕の3回の食事を時間を決めて食べましょう。

寝不足や食事抜きでは体温調節がうまくできず、熱中症になることがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを保ちましょう。

②夏バテにはビタミンB1

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB1の不足が原因です。ビタミンB1は体内に蓄えておくことができないため、毎日の食事から摂取する必要があります。夏バテ予防のために豚肉・大豆・卵などやビタミンB1の働きを助ける玉葱・ネギ・にんにく・にらなどと一緒にとると効果的です。

③早めにこまめに水分補給!

体の70%は水分(体液)です。体重の3%の体液が失われると体温調節機能や運動能力が低下し、脱水が進むと熱中症を引き起こします。寝ているだけでも1日に2L以上失われます。水や飲料水でこまめに水分補給をしましょう。



たくさん汗をかかない場合は、水が麦茶などがよいでしょう。たくさん汗をかく場合は、スポーツ飲料を約2倍に薄めて飲みましょう。水分補給はタイミングが大事です。「寝る前」「起きたらすぐ」「日中はこまめ」にとりましょう。

④味付けで食欲アップ!!

カレー粉などの香辛料、酢やレモンなどの酸味があるもの、しそや生姜など香味野菜などには、胃液の分泌を活性化し、食欲を増す働きがあります。

⑤夏野菜・果物をたっぷりとりましょう!!

夏野菜や果物は水分とミネラルが多く、体温を下げる働きがあります。濃い色が多いのが特徴ですが、この色はビタミンAで体の抵抗力を高める働きがあります。旬の野菜・果物をたっぷり食べて夏を乗り切りましょう。



宜野湾市食生活改善推進協議会

問合せ: 健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583