

誕生死により赤ちゃんを亡くされた方の“分かち合いの集い”

日時 10月20日(日) 13:30~16:30
場所 中央公民館 研修室2
対象 流産・死産・新生児死亡により赤ちゃんを亡くされた女性とその家族
参加費 無料
 ※お子様同伴参加は出来ませんのでご了承ください。

申込み・問合せ: 私らしいお産を考える会 ☎070-5815-6905

「はごろも長寿大学」受講生募集

いくつになっても学ぶ「楽しさ」や「喜び」は尽きないものです。仲間との交流を図りながら自らの知識や経験を活かした生き方を学んでみませんか?

開催期間 10月19日(土)~平成26年2月15日(土)
 毎週土曜日9:00~12:00(全15回)
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
場所 沖縄国際大学 厚生会館4階(送迎は行っていません)
講座内容 専門家による講話・ゲーム・軽運動・若者との交流・社会見学
参加費 無料(教材費等の一部自己負担あり)
申込方法 市役所介護長寿課窓口または電話にて受付
定員 40名(応募多数の場合は、抽選。先着順ではありません)
申込期間 9月17日(火)~10月4日(金)
 (受講決定者には、10月上旬に通知いたします)

問合せ: 介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線207

お買い物券『敬老祝い記念品引換券』のお知らせとお願い

市では長寿を祝い、敬老思想の啓蒙を目的に敬老祝いとして100歳以上の方々、トーカー、カジマヤーを迎える方々に祝金と記念品を支給しております。その記念品を「皆様に喜ばれる贈り物」にしたいと考え、市内でご利用になれるお買い物券『敬老祝い記念品引換券』を差し上げることとなりました。該当者の皆さまには後日郵送にてご案内いたします。



【市内で商店を営む皆様へ】
 市内のお店などでお買い物券を活用することで、市の経済活性化を図ることも目的として実施いたします。つきましては、市内商店などの皆様は、お買い物券を持参されたお客様が快く活用できますよう、ご配慮お願い申し上げます。

問合せ: 介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線172
 宜野湾市商工会 ☎897-0111

健康ガイド(10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 3日(木)・17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)
 勤労者体育センター 10日(木)

☆アクアタイム
 JSSスイミングスクール 8日(火) 10時~12時
 宜野湾スイミングスクール 1日(火) 13時~15時

☆水中運動教室
 JSSスイミングスクール 15日・22日(火) 10時~12時
 宜野湾スイミングスクール 8日・22日・29日(火) 13時~15時

☆健康ステップアップ教室 13時30分~16時(受付13時30分~14時)
 保健相談センター 21日・28日(月) 全8回

☆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

『平成25年度 水中運動教室』受講生募集

『水中運動教室』に参加して健康づくりをしませんか? 水中では浮力の働きで陸上より膝や腰に負担をかけずに運動することができ、膝痛・腰痛の予防や緩和にも効果があります。

【水中運動教室A】『腰痛・膝痛アクアdeバイバイ教室』

日時 10月15日~12月24日(毎週火曜日/全10回)
 10:15~11:45 ※10/29はお休み
場所 JSSスイミングスクール 沖縄中央

【水中運動教室B】『水中スリムアップ教室』

日時 10月8日~12月17日(毎週火曜日/全10回)
 13:00~15:00 ※10/15はお休み
場所 宜野湾スイミングスクール
 ※開講式のみ時間と場所の変更有

定員 各教室25名(応募多数の場合は抽選)
対象者 40歳~64歳の市民で下記の2つに該当する方
 ①平成24年4月以降に特定健診または人間ドックを受診し、医師からの運動制限のない方(場合によっては医師からの意見書を出して頂くこともあります)
 ②原則として教室全日程に参加できる方
受講料 無料 **募集締切** 9月27日(金)
受付 電話又は窓口で受付後、健診結果をご持参ください。

問合せ: 健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

ほっと PHOTO Vo.16

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

我が家のかわいい怪獣



ちねん 知念 克真 くん 2歳(野嵩)



のほら 野原 青 ちゃん 1歳
 あお 青 ちゃん 1歳
 みどり 緑 ちゃん 3歳(大山)

癒い自分の帰りを、
 さらされても笑顔で喜んでくれて

無限の彼方へさあ、いくぞ~!



にし 西 瑛 司 くん 3歳(長田)

子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう!

受けて安心! 子宮頸がん・乳がん検診

がんは『早期発見』が大切です。検診を避け続けていると発見が遅れ、気づいた時にはかなり進行していた…なんて事も少なくありません。
がん検診を正しく知り、正しく受診しましょう!!



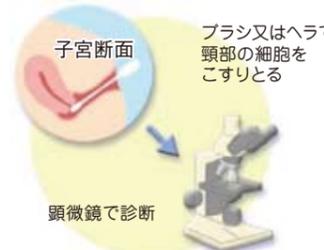
子宮頸がん

子宮頸がんとは…?

子宮の入り口(子宮頸部)にできるがんで、原因の多くはヒトパピローマウイルス(HPV)の感染と関わっています。

検査方法は…?

視診し子宮頸部を綿棒などでこすって細胞をとり、顕微鏡で正常な細胞かどうかを確認します。



乳がん

乳がんとは…?

乳房にある乳腺(母乳をつくる場所)にできる悪性腫瘍で、発生や増殖には「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深くかかわっています。

検査方法は…?

乳房の診察(視触診)と、マンモグラフィというレントゲン検査を用いて検査します。



子宮頸がん・乳がんは、女性なら誰もがなりうる病気で、**早期の段階で発見する事が大切です。ご自身の健康を守る為、そして何より大切な人の為にも検診を受けましょう!!**

受診期間/平成25年6月1日(土)~平成26年1月31日(金)

10月5日(土)宜野湾市立体育館で行われる健康福祉・都市づくりフェアで**特定健診・乳がん検診が受診できます! 皆さん、是非おこしください!**

※受診の条件がございます。詳しくは下記にお問い合わせ下さい。

問合せ: 健康支援課(保健相談センター) ☎898-5583

健康ステップアップ教室のご案内~食と運動で健康な生活を~

食生活の改善や運動など生活習慣病予防や健康づくりに必要な知識及び運動実技を行います。
対象 40歳~74歳までの宜野湾市に住所を有する運動制限のない者
定員 20名程度
日程 10月21日~12月16日
 毎週月曜日13:30~16:00(全8回)
場所 宜野湾市保健相談センター
受講料 無料
申込方法 電話または保健相談センター窓口にて受付(予約制)
申込期間 9月17日(火)~10月11日(金)



問合せ: 健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

65歳以上の方へ「老人福祉センター健康相談」のご案内

老人福祉センターで実施している健康・食生活・歯科相談を下記の日程で行っています。日頃より歯についてのお困りごとや栄養のとり方、病気のことについてなど気になることがございましたら歯科衛生士・管理栄養士・保健師又は看護師が承ります。また担当者より福祉サービスや健康づくり教室等のご案内もしています。この機会にぜひご利用下さい。
実施日 毎月第1月曜日・第3木曜日
 (祝日の場合は前後の日に移動しますのでご確認ください)
受付時間 13:30~15:30
実施場所 老人福祉センター1階(栄養指導室・生活指導室)
利用料 無料

問合せ: 介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411 内線206・183