

### 宜野湾市食生活改善推進協議会

# 広げよう! 食育の輪★

「食改さん」から食育を発信

《ストレスに打ち勝とう!》

多忙な時期を健康で乗り切るためには、抗酸化作用のあるビタミンを食事からとりいれましょう!そこで!抗酸化作用が期待できる野菜、「うちなー野菜」を紹介します!うちなー野菜は強い日差しから身を守るために、紫色や濃い緑色をしています。どれも抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富なのです。ぜひ抗酸化力のあるうちなー野菜で体の酸化(さび)を防ぎ、免疫力をつけ、ストレスに打ち勝ちましょう!!



ハンダマ 島カボチャ ゴーヤー 紅いも 島ニンジン シマナー

☆☆☆6月20日(金)☆☆☆  
食育キャンペーン  
in サンエー宜野湾コンベンションシティ

遊びに来てね!

食育月間に伴い、宜野湾市食生活改善推進員による「食育キャンペーン」を行います。パネル・フードモデルの展示や、県産野菜を活用した試食がごさいます。ぜひ、お立ち寄り下さい。  
日時 6月20日(金)11:00~15:00  
場所 サンエー宜野湾コンベンションシティ

問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

### MRワクチン接種について

麻しん(はしか)患者が増えています!  
~定期接種対象のお子さまは早めに接種を受けましょう~

今年に入り、全国で253例(4月9日現在)の麻しん患者が報告されており、その内訳をみると、特に0歳児と1歳児に多く報告がみられます。県内でも2009年以来5年ぶりに、中部保健所管内において麻しん患者の発生が報告されています。

麻しんは、時に命に関わる重篤な感染症で、感染力がインフルエンザの6倍以上と大変強く、春から夏にかけて流行します。MRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)を早めに接種して、麻しんにかからないように、うつさないようにしましょう。

定期接種対象のお子さまは早めにMRワクチンを接種しましょう。  
1期 1歳~2歳誕生日の前日まで  
2期 平成20年4月2日~平成21年4月1日生まれ

詳しくは、市からの通知書をご覧いただくか、かかりつけ医へご相談ください。

問合せ:健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

### 子育て・教育のコーナー

#### 子育てガイド (6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	15日(日)	9時~11時 13時~14時45分
1歳6ヵ月児健診	5日(木)、12日(木)、26日(木)	13時15分~14時30分
3歳児健診	11日(水)、25日(水)	13時15分~14時
ふたば母子健康相談	3日(火)、17日(火)	10時~11時
マンマン教室(離乳食教室)	20日(金)	13時30分~
ここのり倶楽部(両親学級)	3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)	13時30分~
のびっこ親子教室	18日(水)	時間等は、お問合わせください。

### 平成26年度 児童手当「現況届」について

児童手当を継続して受給するためには、毎年6月中に「現況届」を提出しなければなりません。現況届は毎年6月1日の状況を記載し、児童手当を引き続き受給できるかどうかを確認するものです。

**6月中に「現況届」の提出がされない場合、10月期の支給が遅れる場合があります。必要書類を添えて、期限内に提出してください。**

受付期間 6月30日まで ※受付開始日については通知書でお知らせします。  
受付時間 8:30~12:00、13:00~17:00 ※土日・祝日(6月23日(慰霊の日)含む)は受付できません  
受付場所 市役所2階 大ホール(郵送による受付可)  
必要書類 ①現況届(案内通知書を郵送いたします)、②認印、③父と母、児童の健康保険証のコピー  
※別途、提出が必要な書類がある場合があります。詳細については、郵送する通知書に記載されていますので、ご確認ください。  
支給月額

区分	支給月額	
3歳未満	一律	15,000円
	第1子・第2子	10,000円
	第3子以降	15,000円
中学生	一律	10,000円
所得制限額を超過している世帯の児童	一律	5,000円

※所得制限額を超過しているかどうかの確認は現況時に行います。

問合せ:児童家庭課 手当係 ☎893-4411 内線 283・294

### 平成26年度 子宮頸がん 乳がん 検診のお知らせ

## 子宮頸がん・乳がん検診を受診しましょう!

宜野湾市では、下記のとおり子宮頸がん・乳がん検診を実施します。対象者へは受診券が送付されますので、早めの予約・受診をお願い致します。

### 受診期間 平成26年5月19日(月)~平成27年1月31日(土)

※後半は医療機関が混み合いますので、早目に予約及び受診するようにしてください。

### 対象者

年齢などによって対象者が変わります。

#### 無料クーポン券対象者

無料クーポン券の対象となる生年月日	受診できる検診
平成5(1993)年4月2日~平成6年(1994)年4月1日	子宮頸がん検診
昭和48(1973)年4月2日~平成49(1974)年4月1日	乳がん検診

クーポン券対象者は**無料**で受診できます。

#### 受診券対象者

対象者	受診できる検診
20歳以上で前年度子宮頸がん検診を受診していない女性	子宮頸がん検診
40歳以上で前年度乳がん検診を受診していない女性	乳がん検診

料金は受診券をご確認ください。

受診方法や料金などの詳細については、受診券と同封されているチラシ(「子宮頸がん・乳がん検診のお知らせ」)をご確認ください。

## 集団健診のお知らせ 特定健診がん検診

①7月14日(月) 我如古区公民館 ②7月30日(水) 真栄原区公民館

予約 ☎098-889-6452 予約受付期間 6月5日(木)~6月6日(金) 受付時間 午前8:30~12:00 午後1:00~4:00

今年度から**予約制**となりました

問合せ:健康支援課(保健相談センター) ☎898-5583

#### 健康ガイド (6月) ☎898-5583

☆水中運動教室 14時~16時	宜野湾スイミングスクール 3日、10日、17日、24日(毎週火曜日)
☆健康相談	保健相談センター 毎週 月・火・金曜日(祝日・慰霊の日を除く) 13時~15時 毎週 火・水曜日 9時~11時

### 健康のコーナー

☆健康ステップアップ室 13時30分~16時(受付13時30分~14時)  
保健相談センター 2日、9日、16日、30日(毎月曜日)

#### がんじゅう広場のご案内

市では、65歳以上の方に健康づくり教室を開催しています。肩こり、ひざ痛でお困りの方、専門のスタッフと一緒に、自宅でできる体操(動作法)を用いて正しい姿勢を学び、痛みの緩和や予防を図ります。この機会に、ぜひ、ご参加ください。

実施日 毎週金曜日 時間 10:00~12:00(9:00受付開始)  
場所 老人福祉センター1階 機能訓練室 受講料 無料

問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線206

#### はつらつ! ま~さん料理教室

身近な材料で、いつもと一味違った料理を作ってみませんか?みんなで作って、食べて、元気になる教室です。ぜひ、ご参加ください。

対象 市内在住の65歳以上の方  
実施日 6月12日(木)、18日(水) 全2回  
時間 10:00~13:00 内容 簡単な栄養講話と調理実習を交えた教室です 受講料 無料 定員 16名(※申し込み多数の場合は抽選) 申込期間 5月19日(月)~6月6日(金)  
受付方法 電話または窓口で受付

問合せ:介護長寿課 ☎893-4411 内線207