

五児童館ガイド (3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。

《大山児童センター TEL・FAX 890-0015》		
2日(月)	ひなまつりお茶会	15時~17時
3日(火)~6日(金)	クラブ閉講式	各クラブ時間内
27日(金)	巨大迷路	①10時30分~11時30分 ②13時30分~15時 ③16時~17時
28日(土)	巨大迷路	①10時30分~11時30分 ②13時30分~15時

《我如古児童センター TEL・FAX 897-6767》		
5日(木)・6日(金)	けん玉検定ウィーク	16時~17時
14日(土)	クラブ発表	10時30分~12時
27日(金)	おつかえ会	10時~14時

《新城児童センター TEL・FAX 892-8888》		
3日(火)	ひなまつり・お茶会	15時30分~17時
4日(水)	おもしろ工作あそび教室	16時~17時30分
5日(木)	映写会	15時30分~17時
6日(金)	おりがみ教室	15時30分~17時
9日(月)	おてだま大会	15時30分~17時
12日(木)	一輪車検定	16時~17時
13日(金)	紙しばい・絵本読み聞かせ	16時30分~17時
16日(月)	軽スポーツ	16時~17時
17日(火)	手作り教室	15時30分~17時
20日(金)	進級・入学祝い	15時30分~17時
30日(月)	春の遠足	9時~16時

《大謝名児童センター TEL・FAX 897-4117》		
4日(水)	お茶会	16時~17時45分
7日(土)	じゃがいもパーティー	14時~17時45分
9日(月)~14日(土)	各クラブ閉講式	各クラブ時間内
13日(金)	ホワイトデークッキング	16時~17時45分
27日(金)	春の遠足	8時30分~16時

《赤道児童センター TEL・FAX 892-3397》		
2日(月)	ひなまつり会	16時~17時30分
7日(土)	廃油石けん作り(申込制)	10時30分~12時
9日(月)~13日(金)	クラブ閉講式	各クラブ時間内
17日(火)	アロマスプレー作り(申込制)	16時~17時30分
25日(水)	お楽しみ会/避難訓練	10時~12時
27日(金)	ピクニック(申込制)	8時30分~16時(一日閉館)

ミニじどうかん じゃんけんぽん(3月)下記の公民館で行います。
 野1区 26日(木) 野3区 25日(水) 普1区 13日(金)・27日(金)
 普3区 11日(水)・18日(水) 宜野湾 2日(月)・16日(月) 長田 12日(木)
 我如古 6日(金) 真栄原 4日(水) 嘉数 5日(木)・19日(木)
 真志喜 9日(月)・23日(月) 嘉数ハイツ 20日(金)
時間:午後2時~5時30分まで(長田は午後3時~5時30分)
●じゃんけんぽん 問合せ:我如古児童センター ☎897-6767



市民図書館ガイド(3月) ☎897-4646

<定例おはなし会> 1階・おはなしのくに	<定例映写会> 2階・カルチャーホール
7日(土) 15時30分 図書館のおにいさんおねえさん	14日(土) 15時30分 『超SF的社会見学 工場編』(66分)
14日(土) 14時 おはなしの木の会	28日(土) 14時 『ふるさと再生 日本の昔ばなし8』(69分)
18日(水) 16時 読み聞かせサークル「ムク」	

みんながってみんないい

子育てはのびのびしたいもの、と誰もがそう思い子育てを始めたことだと思えます。しかし、現実には子どもの行動に「それはダメ」「なんでいつもこうなの?」「と、普段の生活の中で、否定的なことを口に出してしまったりはしませんか? また、「あつとりしているよ」「おしゃべりな子」など、周りと比べることもあるかと思えます。

けれども、子ども一人ひとりには生まれ持った個性があり、お母さん・お父さんの育て方もさまざまタイプがあるので、みんながちがっていることが当たり前で、周りと比べる必要ありません。

子どもたちは、それぞれが素敵ないところ、大人があつと驚く才能を持っており、そのところが子どもをいきいきと輝かせて、人生を明るく生きる自信に繋がります。

それをサポートできるのは、一番身近にいるお母さん、お父さんです。子どもたちにとって、身近な大人に認めてもらえることが、何よりも良い経験となり、その経験を積んでいくことが、子ども達の成長の源になるのです。

子どもの心と身体の健やかな成長を育むのが子育てですが、子どもだけでなく、親自身を成長させるチャンスも隠れています。

『子育て』について親の生き方こそ最高の教材』

まずは親自身がそのチャンスを見つけだし、幸せに暮らすためのいいお手本を、子どもたちに見てもらうことが大切です。

問合せ 宜野湾市要保護児童対策地域協議会 / じのんキッズ安心ネット 児童家庭課(家庭児童相談室)

☎899314411(内線285)

健康・福祉のコーナー



誕生日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 3月8日(日) 13:30~16:30
場所 中央公民館3階 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
 ※お子さま同伴の参加はでき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

高齢者の肺炎球菌 予防接種は3月31日までです!

高齢者の肺炎球菌予防接種の対象となっている方には、すでに通知をお送りしています。予防接種はもうお済みになりましたか? まだの方は、通知の内容をご確認のうえ、お早目に接種を受けましょう。

対象 平成26年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方、101歳以上の方
 ※過去に接種した方は、定期接種の対象となりません。

接種場所 指定医療機関 **費用** 4,000円

60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方や、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方も、通知は送付していませんが接種の対象です! 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

健康ガイド(3月) ☎898-5583

☆水中運動教室 10時~12時	
JSS(沖縄中央)スイミングスクール	3日・10日・17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(祝日を除く) 13時~15時 毎週火・水曜日(祝日を除く) 9時~11時

家族介護慰労金支給のお知らせ

対象
 高齢者、または40歳以上65歳未満で介護保険の特定疾患に該当する方を、在宅で介護しているご家族の方
 ※ 家族は高齢者と同居または、事実上同居に近い状態でのもの(同一敷地、隣接に居住)に限ります。

要件
 ①要介護認定4または5
 ②市民税非課税世帯
 ③介護保険のサービスを受けておらず、90日以上長期入院がない。
 ※平成26年2月から平成27年1月の1年間、継続して全ての要件に該当している必要があります

金額 100,000円

手続き方法
 ・対象となる方には、3月中旬頃に介護長寿課より手続きに関するお知らせを通知します。
 ・介護保険の認定を受けていないが、要介護度4または5相当にある方で上記要件②③に全て該当している方は、3月10日(火)までに担当係までご連絡ください。

問合せ: 介護長寿課 ☎893-4411 内線204

子育てガイド(3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(※)	8日(日)	9時~11時 13時~14時45分
1歳6カ月児健診	5日(木)・19日(木)	13時15分~ 14時30分
3歳児健診	4日(水)・11日(水)・18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)(※)	10日(火)	13時30分~
のびっこ親子教室	12日(木)	時間等は、 お問合せください
こうのとり倶楽部 (両親学級)	3日(火)	13時30分~
コアラ倶楽部 (育児学級)	6日(金)・13日(金)	13時30分~

(※)乳児一般健診とマンマン教室は、昨年8月号掲載の「健康カレンダー」の日程から変更となっています。ご了承ください。

宜野湾市食生活改善推進協議会の

広げよう! 食育の輪★

「食改さん」から食育を発進

カラダにやさしい食事を心がけましょう

胃腸の調子が、いつもと違うなと感じたら辛いものやカフェインなどの刺激物や、消化に悪いもの、冷たいものはさけるのが基本です。もちろんお酒もひかえましょう。

食欲がないときには無理に食べる必要はありませんが、食欲が戻ってきたら、温かい汁物ややわらかく煮た野菜やお粥などを中心に食べ、徐々に食事を普段通りに戻していきましょう。消化を促す意味でも、よく噛んで食べましょう。症状が治まっても、しばらくは消化に良い食事を続けましょう。

問合せ: 健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

胃に負担のかかる食べもの

揚げ物、脂肪分の多い肉、青魚、炭酸飲料、アルコール、コーヒーなど
 これらの食べものは胃腸への負担が大きいので控えたほうが良いでしょう。

胃にやさしい食べもの

- やまいも……消化酵素や「ムチン」を含み、胃の粘膜をうるおし、保護する。
- キャベツ……胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の再生を促すビタミンUが豊富。
- ヨーグルト……ビフィズス菌は腸の動きを整える。乳酸菌LG21はピロリ菌を減らす働きがあります。