

仲原保育園 第2分園開園に伴う本園・第2分園の追加入所案内

8月1日の仲原第2分園開園に伴い、定員が増えます。そのため、追加で本園および第2分園の入所案内をおこないます。下記の期限までに新規申込および入所希望園の変更申出を行った方が追加入所の審査の対象となります。

申込(変更)受付期限 6月30日(火)まで ※土日祝祭日は除く
配布・受付時間 9:00~17:00(12:00~13:00を除く)

受付場所 市役所1階 保育課窓口

対象児童 宜野湾市民で、生後3ヵ月~小学校就学前までの、保護者の共働き等により、保育を必要とする世帯の児童

・本園所在地 赤道1丁目16-11 ・第2分園所在地 上原 1丁目9-1 2F

追加案内予定人数(変更がある場合もあります)

0歳児	1歳児	2歳児
8名	6名	6名



【注意事項】

- 民生委員等の証明に時間がかかる場合がありますので、余裕をもって、証明書等の交付を受けてください。
- 育児休業中の方は、8月31日までに職場復帰をする方が対象となります。復帰日の変更をする方も上記期限までに職場復帰日変更後の記載がある勤務証明書を提出してください。

問合せ：保育課 ☎893-4411 内線176・178

五児童館ガイド(7月) 各行事については申込が必要のため、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		
日にち	行事名	時間
1日(水)~3日(金)	七夕飾り制作	下校時~17:00
4日(土)	夏休み体験教室受付	10:00~
10日(金)	しぎん・紙芝居	16:30~17:00
11日(土)	AED・心肺蘇生講習会	10:00~12:00
17日(金)	軽スポーツ	16:00~17:00
18日(土)	グリーン作戦 そうめん流し	10:00~12:00
21日(火)	映画会	14:00~16:00
23日(木)	(夏)フットサル教室	10:00~12:00
25日(土)	(夏)クッキング教室	14:00~16:00
27日(月)	(夏)シーグラスランプ作り	10:00~12:00
27日(月)	折り紙・浴衣着付け教室	15:00~17:00
28日(火)	(夏)プローチ作り	10:00~12:00
28日(火)	(夏)デコ写真立て作り	14:00~16:00
29日(水)	(夏)お手玉ヨーヨー作り	10:00~12:00
29日(水)	(夏)レザークラフト	①13:00~15:00 ②15:00~17:00
31日(金)	(夏)レジンアクセサリー	14:00~16:00

大謝名児童センター TEL・FAX 897-4117		
日にち	行事名	時間
1日(水)~3日(金)	七夕製作	開館時間内
4日(土)	夏休み体験教室受付	10:00~
7日(火)	七夕まつり(18番大会)	16:00~17:45
13日(月)~16日(木)	館外学習受付期間	開館時間内
15日(水)	お手玉教室(制作&あそび)	16:00~17:00
23日(木)、30日(木)	宿題デー・ランチデー	10:00~13:00
25日(土)	館外学習	8:30~16:00 (児童館は1日閉館)
27日(月)	DVD上映会	14:00~16:00
28日(火)、29日(水)	(夏)島ぞうり彫り	14:00~16:00

赤道児童センター TEL・FAX 892-3397		
日にち	行事名	時間
1日(水)~3日(金)	七夕製作	16:00~17:00
4日(土)	夏休み体験教室・受付	10:00~
7日(火)	七夕パーティー	16:00~17:00
22日(水)	(夏)昼食フレッド作り	10:00~12:00
24日(金)	ウォーターラント	14:00~17:30
31日(金)	(夏)レジンアクセサリー作り	10:00~12:00

我如古児童センター TEL・FAX 897-6767		
日にち	行事名	時間
4日(土)	夏休み体験教室受付	10:00~
7日(火)	七夕パーティー	16:00~17:00
10日(金)	フラフープ検定	16:00~17:00
13日(月)	なわとび検定	16:00~17:00
27日(月)	(夏)七宝焼き	10:00~12:00
29日(水)	(夏)チョークアート	10:00~12:00

新城児童センター TEL・FAX 892-8888		
日にち	行事名	時間
1日(水)	七夕かざり作り	15:30~17:00
3日(金)	着付け・おりがみ教室	15:30~17:00
4日(土)	夏休み体験教室受付	10:00~
7日(火)	七夕まつり	16:00~17:00
9日(木)	一輪車検定	16:00~17:00
13日(月)	軽スポーツ	16:00~17:00
17日(金)	映画会	15:30~17:00
27日(月)	(夏)木工教室 ホルダー・ホック作り	10:00~12:00
31日(金)	大そうじ&お楽しみ会	10:00~12:00

『子育てママ料理教室』受講者募集

料理のコツをはじめ、ゆでる、焼く、煮る、揚げる、蒸すといった調理法や保存方法、食事バランス等、毎日の食事作りのヒントを教えます。また、栄養を生かした料理作りにも挑戦します。実習では宜野湾市食育改善推進員がサポートに入るため、料理が苦手な方でも安心して実習に取り組みます。

日時 7月9日(木) 10:00~13:00

場所 保健相談センター(調理室・2Fホール)

対象 市内在住で小学生のお子さんがある母親

参加費 500円 **定員** 15名(定員に達し次第締切)

申込期間 6月15日(月)~7月3日(金) (土日・祝日は除く)

申込方法 電話または窓口にて受付

※託児施設等は設けておりませんので、お子さんを連れての参加はご遠慮ください。

問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583

子育てガイド(7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	26日(日)	9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6ヵ月児健診	2日(木)・23日(木)・29日(水)	13:15~14:30
2歳児歯科検診	16日(木)	13:15~14:45
3歳児健診	8日(水)・22日(水)	13:15~14:00
ふたば 母子健康相談	7日(火)・21日(火)	10:00~11:00
マンマン教室 (離乳食教室)	31日(金)	13:30~
のびっこ 親子教室	14日(火)	時間等は、 お問合わせください。
こうのとり倶楽部 (両親学級)	4日(土)	13:30~
コアラ倶楽部 (育児学級)	3日(金)・10日(金)	13:30~

広げよう!食育の輪

~食改さんから「食育」を発信~

<日焼け対策>

気温がぐんぐん上がり、日差しが強くなる季節。この時期は紫外線が強いため、肌がダメージを受けやすくなります。

そこで今回は、内側から肌を守る日焼け対策として、効果の高い食べものを紹介します。

・**リコピン** 赤い色素をもつ野菜や果物に含まれ、老化を抑える抗酸化力が強く、美肌効果があります。

・**β-カロテン** 緑黄色野菜に多く含まれ、抗酸化力や粘膜を健康にする効果があります。

・**ビタミンC** 野菜や果物に含まれ、メラニンの生成を抑えてコラーゲンの生成を促進する働きがあります。

・**ビタミンE** 植物油やナッツ類、緑黄色野菜に多く含まれ、血行を良くし新陳代謝を上げる働きがあります。

カラダ喜ぶ健康レシピ

サーモンとトマトのマリネ

<材料(4人分)>

サーモン(刺身用)・・・200g

トマト・・・・・・・・・・1個

黄ピーマン・・・・・・・・1個

たまねぎ・・・・・・・・1/2個

にんにく・・・・・・・・1かけ

青しそ・・・・・・・・適宜

★オリーブオイル・・・大さじ2

★酢・・・・・・・・大さじ3

★砂糖・・・・・・・・大さじ1

★塩・・・・・・・・少々

★黒こしょう・・・・少々

オクラやゴーヤー、セロリなどを使っておいしく作れます。



①サーモンはそぎ切りにし、トマトはざく切り、黄ピーマンとたまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。

②★印を混ぜ合わせ、①の材料を漬けこみ、冷蔵庫で冷やす。

ミニじどうかん じゃんけんぽん(7月)以下の公民館で行います。

野1区 23日(木)	野3区 22日(水)	普1区 10日(金)・24日(金)	普3区 8日(水)	宜野湾 6日(月)
長田 9日(木)	我如古 3日(金)・31日(金)	真栄原 1日(水)・15日(水)・29日(水)	嘉数 2日(木)・16日(木)・30日(木)	
真志喜 13日(月)・27日(月)	嘉数ハイツ 19日(金)			

時間：14時~17時30分(長田は15時~17時30分、我如古は14時~17時)

●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(7月) ☎897-4646

<定例おはなし会> 1階 おはなしのくに
 4日(土) 15:30 としょかんのおにいさん・おねえさん
 11日(土) 14:00 おはなしの木の会
 15日(水) 16:00 読み聞かせサークル「ムク」
 18日(土) 15:30 絵本をたのしむ会「麦の穂」

<お知らせ>
休館日の変更
 6月23日(火)慰霊の日10:00~17:00は臨時開館します。
 かわりに6月22日(月)が休館となります。



<講演会> 2階 カルチャーホール
「うつ病支援から見えてきた7つのポイント」
 あなたの周りで“うつ”で悩んでいる方はいませんか?
 “うつ”の方を支援するポイントを分かりやすく解説します。
日時 6月20日(土) 14:00~15:30
主催 NPO法人メンタルケアLink

「誰にでもできる障がい者支援 一問題行動と特性理解」
 障がい者(主に自閉症など)について、なぜそのような行動をとるのか、周りはどう接したらよいのかなど分かりやすく解説します。
日時 7月4日(土) 14:00~16:00
講師 島尻澤一(全国障害者問題行動研究会会員、元特別支援学校教員)