

「おやこの食育教室」参加者募集

最近お子さんと一緒に料理をしていますか？
毎日の食事をきちんと味わって、おいしく食べることは子どもの心とからだの発育と健康のための第1歩です。
また、家族みんなで食卓を囲むという時間の共有は、食への関心をのびし食べ物に感謝する気持ちを育む良い機会になります。親も子も忙しい時代だからこそ、この機会に講話と料理実習で「子どもの食育」についてじっくり考えてみましょう。

日時 11月28日(土) 10:00～13:00(講話・料理実習)
場所 保健相談センター
対象 宜野湾市在住で、平成28年4月1日に新1年生になるお子さまがいる親子
受講料 500円(親子1組) ※1人増につき200円追加
定員 10組(定員に達し次第締切)
申込期間 11月2日(月)～11月20日(金)
※電話または保健相談センター窓口にて受付
持参品 エプロン、三角巾(料理する方それぞれの分)

問合せ：健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583

第9回「畑を活用した子ども食育」参加保育園募集

萌木菜園(宜野湾市保健相談センター敷地内)でジャガイモの植付けから収穫、調理実習(カレーパーティ)を食生活改善推進員と一緒に楽しみながら野菜を育てることで、命の大切さや食べ物への感謝の気持ちが体感できます。

期間 11月～平成28年3月(全5～6回)
※日程の変更がある場合があります。
場所 萌木菜園(宜野湾市保健相談センター敷地内)
内容 種まき、水やり、肥料やり、収穫、調理実習等
対象 菜園までの送迎が可能である市内認可外保育園
募集期間 11月2日(月)～11月16日(月)

問合せ：健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583

平成28年度放課後児童クラブ員(学童)募集

対象児童 市内に在住し小学校に就学している児童で、保護者が就労・疾病・その他の理由により家庭において継続して適切な保護に欠ける児童
育成時間 小学校の下校時から18時まで(送迎なし)
ただし、小学校の休業期間(夏、冬、春期)は8:30～18:00
※休館日(第2・第4土曜、日曜、祝日、その他市長が認めた日)
定員 大山児童センター(22名)、新城児童センター(25名)、我如古児童センター(23名)
保育料 1人につき 月額5,000円
配布期間 11月2日(月)～11月21日(土)
申込期間 11月9日(月)～11月30日(月)
希望の各児童センターで配布・受付します。**郵送は不可。**
※受付期間を過ぎると、平成28年4月1日入所対象にはなりません。
※入所決定は申込書の先着順ではありません。
※申込者が定員を超えた場合、就労や家庭状況等により保育の必要性を勘案し、選考を行います。

問合せ：大山児童センター ☎890-0015
新城児童センター ☎892-8888
我如古児童センター ☎897-6767

仲間で美らライフ! 出前講座

食生活の改善や運動、保健など生活習慣病予防や健康づくり等に必要講話および運動実技を保健師、健康運動指導士、栄養士が出張し、出前講座を行います。
<テーマの例>(各講座1～2時間)
メタボリックシンドロームとは？
脂肪を燃やす効率のいい運動方法は？
バランスのいい食事とは？ など

日時 11月2日(月)～12月25日(金)
平日の9:00～16:00でグループと調整
場所 グループにて確保(宜野湾市内)
対象 運動制限のない、市内在住または在勤の方
受講料 無料 **定員** 8～15名程度の1グループ
申込方法 電話または窓口にて受付(予約制)
申込期間 10月19日(月)～12月4日(金)

問合せ：健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583



飲食店の皆さん! カロリー表示してみませんか?

市民の健康づくりのお手伝いをするためにカロリー表示をしてみませんか?
料理に含まれているカロリーや栄養成分を知りたい、さらにヘルシーメニューを提供したいなど、栄養士が無料でご相談承ります。

※8月23日に行われた健康づくり市民大会では、大謝名にある「お弁当の店 井筒屋」との協力でヘルシー弁当を販売しました。健康に気遣った低カロリー、低脂肪の弁当で大変好評でした。

お弁当の店 井筒屋
(大謝名4-4-1)ヘルシー美ら弁当
エネルギー 620kcal
脂質 10.4g 塩分 3.3g

問合せ：健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583

集団健診 特定健診 がん検診

健診日程	予約受付期間
11月1日(日) 宜野湾市役所 11月5日(木) 伊佐区公民館	※保健相談センターへご連絡ください
11月10日(火) 大謝名団地公民館	10月19日(月)～20日(火)
12月2日(水) 嘉数区公民館	11月11日(水)～12日(木)

予約先 沖縄県健康づくり財団 ☎889-6452
受付時間8:30～16:00

※上記の予約受付期間以降、定員に空きがある場合は保健相談センターにて受付を行います。
※当日は、予約された方を優先に受付を行います。
※集団健診は、宜野湾市ホームページでも予約できるようになりました!
(http://www.city.ginowan.okinawa.jp)

問合せ：健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583



ウォーキングday

「ウォーキングをしてみたい」「一人ではなかなか続かない」「今年こそはダイエット」と思っているあなた! 私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか?

日時 毎月 第2、第4月曜日 9:00～(次回10月26日予定)
※都合により、日程変更が生じる場合もあります。
集合場所 いこいの市民パーク管理事務所前 東屋 ※受付不要
対象 市内在住の運動制限のない方(年齢、定員の制限はありません。)
内容 ・ストレッチ ・美らがんじゅう体操 ・公園周囲1時間程のウォーキング
※帽子、飲み物をご持参ください。※荒天中止

問合せ：健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583

認知症サポーター養成講座を開催してみませんか

宜野湾市では、10月1日より認知症キャラバン・メイト事務局を設置することになりました。設置にともない、認知症サポーター(認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を見守る応援者)を養成する講座の受付窓口が県から市に移行することになりました。講座受講希望の方は、開催申込書をご記入の上、介護長寿課までお申し込みください。

認知症サポーター養成講座
人数 10人以上 **所要時間** 1時間～1時間30分
受講料 無料 **場所** 宜野湾市内
※開催申込書は窓口で配布または市HPからダウンロードのうえ、窓口またはFAXで提出

認知症サポーター養成講座も含め、認知症についての相談は、各地域を担当する地域包括支援センターまたは介護長寿課で行っています。お気軽にご相談ください。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線529
FAX ☎896-2031

10月は臓器移植普及推進月間です

臓器移植の一層の定着・推進を図るため、より多くの方々に臓器移植の現状を周知するとともに、移植医療に対する理解と協力のための普及啓発を行っています。
現在、臓器移植の中で希望登録患者が最も多いのが腎臓移植です。沖縄県内で献腎移植を希望する方は約250名いますが、献腎移植が受けられたのは昨年1年間で2名と、ほとんどの方の希望を叶えるにははるかに及ばないのが沖縄県の現状となっています。
臓器移植は、臓器提供者はもとより、広く社会の理解と支援があって成り立つ医療です。この機会に臓器移植についてご家族や大切な方と一緒に考えてみませんか。
◎意思表示カード以外にも、健康保険証や運転免許証の意思表示欄などで臓器移植の意思表示をできます。

臓器移植を知るシンポジウムの開催について
場所 浦添でだこ小ホール
日時 10月18日(日) 14:00～

関連団体:(公財)沖縄県保健医療福祉事業団 沖縄県臓器バンク

問合せ：健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583



健康相談 (保健相談センター ☎898-5583)

毎週月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00～15:00
毎週火・水曜日(祝日を除く) 9:00～11:00

健康・福祉のコーナー

65歳からの「はつらつ! 複合型介護予防教室」

「マイナス5才の若返り!」をめざして、運動・栄養・お口の健康づくりを学びませんか? 認知症サポーター養成講座も開催します!

日時 12月4日～平成28年3月4日 毎週金曜日(全12回)10:00～12:00
場所 我如古公民館 **受講料** 無料(送迎なし)
定員 20名(応募多数の場合は新規の方を優先に抽選)
申込期間 11月2日(月)～11月20日(金)
※窓口または電話で受付後、申込書をご提出ください。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線206・207

65歳からの筋力トレーニング「がんじゅうアップ教室」

いつまでも元気でいるために、自宅のできる筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学ぶ教室です。認知症予防にも効果がある運動も取り入れました!

日時(全12回、10:00～12:00)
①12月2日～平成28年3月2日 毎週水曜日
②12月3日～平成28年3月3日 毎週木曜日

場所 ①愛知区公民館 ②勤労青少年ホーム
対象
・市内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方
・医師からの運動制限のない方
(医師からの意見書を出していただくこともあります)
・原則として教室全日程に参加できる方
定員 20名(応募多数の場合は新規の方を優先に抽選)
受講料 無料(送迎なし)
申込期間
①10月29日(木)～11月18日(水) ②11月2日(月)～20日(金)
※窓口または電話で受付後、申込書をご提出ください。

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線206・207



がんじゅう～広場

65歳以上の方に健康づくり教室を開催しております。肩こり・膝痛などでお困りの方、専門のスタッフと一緒に自宅のできる体操(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。

実施日 毎週金曜 10:00～12:00(9:00受付開始)
場所 老人福祉センター **受講料** 無料 ※申込不要

問合せ：介護長寿課 ☎893-4411 内線206

臨時福祉給付金 申請期限12月28日まで

対象者は平成27年度の住民税が非課税の方などです。申請はお早めをお願いします。

必要書類の準備もお忘れなく!
①申請書(押印してください)
②運転免許証または健康保険証の写し(対象者全員分)
③受取口座の通帳の写し(口座番号・名義を確認)
※外国人の方は在留カードの写しも必要です。
※審査が完了した順に11月頃より支給を開始します。振込前に審査結果通知書(はがき)を送付します。

子育て世帯臨時特例給付金の申請は12月1日(火)まで

問合せ：臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金担当 ☎893-4411 内線371・375・376

