

**五児童館ガイド（12月）** 各行事については申込が必要なため、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          |
| 4日(金)                     | キッズレザプログラム | 下校時～17:30   |
| 5日(土)                     | パソコン講習会    | 14:00～14:30 |
| 11日(金)                    | しぎん紙芝居     | 16:30～17:00 |
| 14日(月)                    | 折り紙教室      | 15:30～17:00 |
| 18日(金)                    | クリスマス制作    | 下校時～17:00   |
| 25日(金)                    | 軽スポーツ      | 16:00～17:00 |
| 26日(土)                    | ワックスがけ     | 終日閉館        |
| 28日(月)                    | DVD上映会     | 14:00～16:00 |

| 新城児童センター TEL・FAX 892-8888 |            |             |
|---------------------------|------------|-------------|
| 日にち                       | 行事名        | 時間          |
| 2日(水)                     | チャレンジ大会    | 16:00～17:00 |
| 4日(金)                     | おりがみ教室     | 15:30～17:00 |
| 8日(火)                     | おてだまあそび    | 16:00～17:00 |
| 10日(木)                    | カブラあそび     | 16:00～17:00 |
| 15日(火)                    | なわとび検定     | 16:00～17:00 |
| 18日(金)                    | クリスマス製作    | 15:30～17:00 |
| 21日(月)                    | 年賀状作り      | 15:30～17:00 |
| 24日(木)                    | クリスマス会     | 15:30～17:00 |
| 25日(金)                    | 映写会        | 15:30～17:00 |
| 26日(土)                    | クッキング      | 13:30～15:30 |
| 28日(月)                    | 大そうじ&お楽しみ会 | 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          |
| 12日(土)                    | 児童センターまつり          | 10:00～16:00 |
| 17日(木)                    | なわとび検定             | 16:00～17:00 |
| 21日(月)                    | クリスマス製作            | 16:00～17:00 |
| 26日(土)                    | ピッカピカ大作戦<br>&年越しそば | 10:00～12:00 |

| 大謝名児童センター TEL・FAX 897-4117 |                    |             |
|----------------------------|--------------------|-------------|
| 日にち                        | 行事名                | 時間          |
| 2日(水)                      | まんから大会             | 16:30～17:45 |
| 16日(水)                     | お手玉教室              | 16:00～17:00 |
| 17日(木)、18日(金)              | クリスマス製作            | 開館時間内       |
| 19日(土)                     | クリスマスクッキング         | 10:30～12:00 |
| 19日(土)                     | クリスマスパーティー         | 14:00～17:00 |
| 21日(月)                     | 年賀状作り              | 16:00～17:45 |
| 28日(月)                     | 大掃除、年越しそば<br>お楽しみ会 | 10:00～16:00 |

| 赤道児童センター TEL・FAX 892-3397 |            |             |
|---------------------------|------------|-------------|
| 日にち                       | 行事名        | 時間          |
| 4日(金)                     | 午後閉館       |             |
| 5日(土)                     | 児童センターまつり  | 10:00～16:00 |
| 14日(月)、15日(火)             | クリスマス製作    | 16:00～17:00 |
| 19日(土)                    | シネマ☆あかみち   | 14:00～16:00 |
| 22日(火)                    | クリスマスパーティー | 16:30～17:30 |
| 26日(土)                    | ガーデニング     | 14:00～15:00 |
| 28日(月)                    | 大掃除&年越しそば  | 15:00～17:30 |

**移動じどうかん じゃんけんぽん（12月）以下の公民館で行います。**

|                                  |  |            |                 |                  |
|----------------------------------|--|------------|-----------------|------------------|
| 野1区 24日(木)                       | 野3区 16日(水)                                     | 普1区 25日(金) | 普3区 9日(水)       | 宜野湾 7日(月)・21日(月) |
| 長田 10日(木)                        | 我如古 4日(金)                                      | 真栄原 2日(水)  | 嘉数 3日(木)・17日(木) | 真志喜 14日(月)       |
| 嘉数ハイツ 18日(金)                     | 時間：14:00～17:30（長田は15:00～17:30、我如古は14:00～17:00） |            |                 |                  |
| ●じゃんけんぽん 問合せ：我如古児童センター ☎897-6767 |  |            |                 |                  |

**子育てガイド(12月) ☎898-5583**

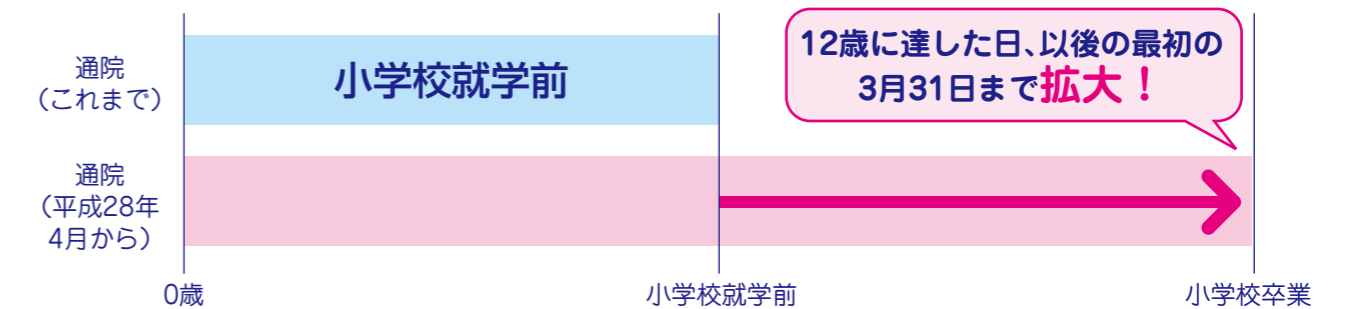
| 母子関係の健診・教室<br>(場所:宜野湾市保健相談センター) |                                      | 受付時間                      |
|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 乳児一般健診                          | 19日(土)<br>※健康カレンダーの日程から<br>変更になりました。 | 9:00～11:00<br>13:00～14:45 |
| 1歳6カ月児健診                        | 3日(木)・9日(水)                          | 13:15～14:30               |
| 2歳児歯科検診                         | 17日(木)                               | 13:15～14:45               |
| 3歳児健診                           | 2日(水)・16日(水)                         | 13:15～14:00               |
| ふたば<br>母子健康相談                   | 1日(火)・15日(火)                         | 10:00～11:00               |
| マンマン教室<br>(離乳食教室)               | 22日(火)                               | 13:30～                    |
| のびっこ<br>親子教室                    | 10日(木)                               | 時間等は、<br>お問い合わせください。      |
| こうのとり倶楽部<br>(両親学級)              | 1日(火)・8日(火)・15日(火)                   | 13:30～                    |

**市民図書館ガイド(12月) ☎897-4646**

|  |                             |
|--|-----------------------------|
| <定例おはなし会> 1階 おはなしのくに   |                             |
| 5日(土) 15:30  | としゃかんのおにいさん・おねえさん           |
| 12日(土) 14:00   | おはなしの木の子                    |
| 16日(水) 16:00   | 読み聞かせサークル「ムク」               |
| 19日(土) 15:30   | 絵本を楽しむ会 麦の穂                 |
| <読書バリアフリー研究会<br>～みんなに読む喜びと楽しさを伝えよう～>   |                             |
| 紙の本では読むことが難しい子どもたちにとって読むための<br>障害となるさまざまな原因と、それを解消するために有効な媒<br>体、支援方法について学びます。 |                             |
| 日時   | 11月28日(土) 10:30～16:00       |
| 場所   | 市民図書館 2階 カルチャーホール           |
| 定員   | 40名(申込先着順 11月24日(火)締切)      |
| 申込み・問合せ  | 公益財団法人伊藤忠記念財団 ☎03-3497-2652 |

**平成28年4月1日より  
こども医療費助成の通院(外来)対象年齢を拡大します!**

こども医療費助成の通院(外来)対象年齢を平成28年4月1日より小学校就学前から**小学校卒業(12歳に達した日、以後の最初の3月31日)まで**に拡大します!  
※小学校1年生からは1人1ヶ月1医療機関につき1,000円の自己負担があります。  
※入院についてはこれまで通り中学校卒業までとなっています。



- 11月中旬頃に対象の子どもの住所地に更新手続きの案内通知を送付します。
- 12月1日(火)～平成28年1月29日(金)の期間に受給資格者証(オレンジ色のカード)の更新手続きを行う必要があります。

問合せ：児童家庭課 こども医療費助成担当 ☎893-4411 内線342

**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)  
**配布期間** 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

**広げよう!食育の輪 ～食改さんから「食育」を発信～**

**実りの秋は、おいしい秋**

旬の野菜や果物、魚を食べていますか?旬のものはおいし  
いだけでなく、栄養価も高いのです。秋といえば、味も栄養も  
値段も魅力的な大衆魚「秋刀魚」について紹介します。

**★栄養・特徴**

たんぱく質、脂質が豊富。脂質にはIPA(イコサペンタエン酸)、  
DHA(ドコサヘキサエン酸)という高度不飽和脂肪酸が大量に含  
まれており、これがコレステロールや動脈硬化、脳卒中、心臓病、  
高血圧などを防いでくれます。その他ビタミンA、B群、D、E、  
ミネラルやカルシウム、鉄も比較的多く、血合いには貧血などに  
効果のあるビタミンB12もほかの魚よりも多量に含まれています。

**秋刀魚の選び方** ▶ 太めで身がしまり、ピンとそり返っているものを。口先や尾の付け根が黄色いものは脂のり抜群。

**カラダ喜ぶ健康レシピ**

**秋刀魚のかば焼き**

<材料(4人分)>  
秋刀魚……………小4尾 ★しょうゆ……………大さじ2  
植物油……………大さじ1 ★みりん……………大さじ2  
粉さんしょう……………少々 ★酒……………大さじ2

- ①秋刀魚は頭を落として腹開きにし、中骨と腹骨を除いて長さを半分に切ります。
- ②①に★で下味をつけて油で焼き、中まで火が通ったらつけ汁を加えて少し煮詰め、全体にからめます。
- ③器に盛って粉さんしょうをふります。

問合せ：健康増進課(保健相談センター) ☎898-5583