

### 五児童館ガイド (2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。

新城児童センター TEL・FAX 892-8888		
日にち	行事名	時間
1日(月)	けん玉検定	16:00~17:00
3日(水)	豆まき&節分レク	15:30~17:00
5日(金)	おりがみ教室	15:30~17:00
9日(火)	おてたま大会	16:00~17:00
13日(土)	クッキング	13:30~15:00
15日(月)~19日(金)	チャレンジ大会ファイナル	16:00~17:00
20日(土)	春の遠足	9:00~16:00
24日(水)	映画会	15:30~17:00
26日(金)	避難訓練	16:00~17:00
29日(月)	ひなまつり&お茶会	15:30~17:00

我如古児童センター TEL・FAX 897-6767		
日にち	行事名	時間
5日(金)、6日(土)	巨大めいろ	10:00~17:00(5日) 10:00~16:30(6日)
13日(土)	パレンタインクッキング	14:00~16:00
19日(金)	軽スポーツ	16:00~17:00
25日(木)	一輪車検定	16:00~17:00

大山児童センター TEL・FAX 890-0015		
日にち	行事名	時間
1日(月)	豆まき	16:30~17:00
6日(土)	パソコン講習会	14:00~14:30
6日(土)	キッズレザープログラム	15:00~17:00
8日(月)	ドミノ・KAPLAあそび	下校時~17:30
13日(土)	クッキング	14:00~16:00
15日(月)	折り紙教室	15:30~17:00
19日(金)	軽スポーツ	16:00~17:00
20日(土)	映画会	14:00~16:00
26日(金)	しぎん・紙芝居	16:30~17:00

### 子育てガイド(2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	21日(日)	9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	4日(木)・18日(木)	13:15~14:30
2歳児歯科検診	25日(木)	13:15~14:45
3歳児健診	10日(水)・24日(水)	13:15~14:00
ふたば母子健康相談	2日(火)・16日(火)	10:00~11:00
マンマン教室 (離乳食教室)	26日(金)	13:30~
のびっこ 親子教室	17日(水)	時間等は、 お問い合わせください。
こうのとり倶楽部 (両親学級)	2日(火)・9日(火)・16日(火)・ 23日(火)・27日(土)	13:30~

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

### 市民図書館ガイド(2月) ☎897-4646

<定例おはなし会> 1階 おはなしのくに	
6日(土) 15:30	としょかんのおにいさん・おねえさん
13日(土) 14:00	おはなしの木の子
17日(水) 16:00	読み聞かせサークル「ムク」
20日(土) 15:30	絵本を楽しむ会「麦の穂」
<市内小・中学校読書感想画展>	
詳しくは市民図書館ホームページをご覧ください。	

大謝名児童センター TEL・FAX 897-4117		
日にち	行事名	時間
3日(水)	豆まき	16:00~17:00
12日(金)	パレンタインクッキング	16:30~17:45
15日(月)	立体四目大会	16:30~17:45
17日(水)	お手玉教室	16:00~17:00
19日(金)	映画会	16:00~17:45
24日(水)	ひな人形づくり	16:00~17:00

赤道児童センター TEL・FAX 892-3397		
日にち	行事名	時間
1日(月)	豆まき製作	16:00~17:00
2日(火)	豆まき大会	16:00~17:00
10日(水)	シネマ★あかみち	16:00~17:30
13日(土)	パレンタインクッキング	14:00~16:00
24日(水)	スポーツ大会	16:00~17:00
27日(土)	ワックスかけ	一日閉館

### 移動じどうかん じゃんけんぼん (2月) 以下の公民館で行います。

野1区	25日(木)	野3区	24日(水)
普1区	12日(金)	普3区	10日(水)
宜野湾	1日(月)・15日(月)・29日(月)		
長田	17日(水)	我如古	26日(金)
真栄原	3日(水)	嘉数	18日(木)
真志喜	8日(月)・22日(木)	嘉数ハイツ	19日(金)
時間: 14:00~17:30 (長田は15:00~17:30、我如古は14:00~17:00)			
●じゃんけんぼん 問合せ: 我如古児童センター ☎897-6767			

### 母子保健推進員募集

子育て経験を活かし、お母さんと赤ちゃんが安心して暮らせるようサポートする「母子保健推進員」を募集します。  
**対象** 宜野湾市に住所を有する方(特に野高3区、伊佐、嘉数ハイツ、真栄原、宜野湾、愛知地区の方)  
**任期** ~平成28年3月(ご希望確認の上、更新あり)  
**活動内容** (①-⑤の日程から月1-3回程度 ※調整可)  
 ①市の母子保健事業(乳幼児健診・両親学級など)で身体測定・記入の補助  
 ②健診未受診者への訪問による受診勧奨  
 ③こにちは赤ちゃん事業の訪問活動  
 ④市のサービス紹介や子育てのアドバイス  
 ⑤毎月の定例会への出席など

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~  
**2月は、2月8日(月)、22日(月)予定**  
**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、定員の制限なし)  
**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

## 受け忘れていませんか? 特定健診

3月31日(木)まで!

※がん検診、人間ドック、子宮頸がん・乳がん検診の受診期間は1月31日(日)まで

### 受診方法

集団健診・医療機関のどちらかを選択

受診の際は**保険証**と**受診券**をお忘れなく!  
 (国民健康保険に加入されている方の受診券は、保険証と一体型です)

集団健診(予約不要) 会場: 市役所

実施日	定員	受付時間
2月28日(日)	100	8:30~11:00
3月13日(日)	200	8:30~11:00 13:30~15:00

特定健診実施医療機関(市内) ※市外の医療機関については、健康増進課までお問い合わせください。

医療機関名	所在地	電話番号	医療機関名	所在地	電話番号
宮城医院	野 嵩	893-7777	喜屋武内科クリニック	嘉 数	890-7715
よなみね内科	普天間	894-1000	かりゆしクリニック	嘉 数	898-0555
池原外科胃腸科医院	新 城	893-1531	光クリニック	嘉 数	898-2233
いとむクリニック	伊 佐	898-5856	神元内科医院	真栄原	898-6631
サンクリニック	伊 佐	898-3370	宜野湾胃腸科医院	真栄原	898-5281
しらはまクリニック	伊 佐	898-1671	まえはら内科	真栄原	870-2807
統合医療センタークリニックぎのわん	大 山	890-1213	おやかわクリニック	長 田	893-5511
海邦病院	真志喜	898-2111	宜野湾記念病院	宜野湾	893-2101
古堅ウィメンズクリニック	大謝名	890-1600	愛知クリニック	愛 知	892-3511
			西平医院	赤 道	896-1116

問合せ: 健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583

## 正しい手洗いで、冬に流行する感染症予防!

冬は空気が乾燥し気温が低くなるため、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。感染症予防には「手洗い」が基本となります。正しい手洗いを習慣づけ、感染症を予防しましょう!

特に、外出先から帰ってすぐ、トイレのあと、ご飯をつくる前、食事をする前などにはしっかり手を洗いましょう。

### 何のために手を洗うの?

私たちの生活には、目には見えないバイキンがたくさんいます。バイキンは、自分で動くことはできないので、手やせき、くしゃみなどにまざって移動します。

### 手洗いのポイント

- ◎指輪や時計を外してから行うようにしましょう
- ◎洗い終わった手はペーパータオルや清潔なタオルで拭きましょう
- ◎しっかりと手を乾燥させてからアルコール消毒を!
- ◎水分が残っているとアルコールが薄まってしまい効果が低下してしまいます
- ◎時間をかけて丁寧な手洗いを心がけましょう ハッピーバースデーを2回歌い終わる時間が目安です



洗い残しはココに多い!  
 ・指先や爪の間 ・手首  
 ・指の間 ・親指の周囲  
 ・手のしわ

問合せ: 健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583

## 広げよう! 食育の輪

~食改さんから「食育」を発信~

### “七草がゆで一年の健康を祈願しましょう”

古代中国では、正月一日から始まる動物占いをしていました。鶏、狗、羊、猪、牛、馬、そして七日を「人日」としたのです。

この人日の朝に七草がゆを食べると、その1年は病気をしないといわれています。若葉の生命力にあやかり、無病息災を祈るといふ行事なのです。

七日の朝はお正気分を改め、病気を防ぐ意識を持つためにも、七草がゆで家族の健康を祈りましょう。昨今、日本の歳時記が見直されてきて、七草は手に入りやすく、スーパーでも購入できるようになりました。

### 七草がゆ

<材料 4人分>

米:1カップ、水:6カップ、塩:少々、七草:適宜

春の七草 セリ・ナズナ(ペンペン草)・ゴギョウ(ハハコグサ)・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)

- ①米は洗ってザルに上げ、30分おく。
- ②七草を塩を入れた熱湯でさっと茹で、水にさらして軽くしぼり、細かく刻む。
- ③鍋に米と水を入れ、火にかける。はじめは強火。沸騰したら弱火にして30分ほど炊く。
- ④炊き上がったたら、七草を加え、塩で味付けをする。お餅を加えてもおいしいです。

問合せ: 健康増進課 (保健相談センター) ☎898-5583