

五児童館ガイド(9月)

★は(申込制) 【敬】は敬老の日
【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

2日(金)	映写会	16:00~17:30
5日(月)	けん玉検定	16:00~17:00
6日(火)		
9日(金)	お手玉あそび	16:00~17:00
12日(月)		
13日(火)	【敬】プレゼント製作	16:00~17:00
24日(土)	わくわくクッキング	14:00~15:30
26日(月)		
27日(火)	ぬりえ大会	15:30~17:45
28日(水)		

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

2日(金)	おりがみ教室	15:30~17:00
5日(月)	カプラ大会	16:00~17:00
7日(水)	なわとび検定	16:00~17:00
21日(水)	【敬】交流会	15:30~17:00
23日(金)	映写会	15:30~17:00
26日(月)	軽スポーツ	16:00~17:00
27日(火)	おてだまあそび	16:00~17:00
28日(水)	手作り教室	15:30~17:00
30日(金)	避難訓練	15:30~17:00

【赤道】児童センター TEL・FAX 892-3397

1日(木)	ガーデニング	16:00~17:00
10日(土)	★【敬】プレゼント製作	14:00~16:00
17日(土)	ワックスがけ	一日閉館
24日(土)	クッキング	10:00~12:00
30日(金)	シネマあかみち	15:00~16:30

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

2日(金)	軽スポーツ	16:00~17:00
5日(月)	お手玉教室	16:00~17:00
10日(土)	★【敬】プレゼント製作 ~キッズゲームプログラム~	13:00~16:00
12日(月)	折り紙・着付け教室	15:00~17:00
23日(金)	しぎん・紙芝居	16:30~17:00
24日(土)	★クッキング	14:00~16:00
26日(月)~ 30日(金)	ぬりえ大会	下校時~17:30

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

7日(水)	星空観察	19:30~21:00
9日(金)	軽スポーツ	16:00~17:45
16日(金)	【敬】プレゼント製作	16:00~17:45
20日(火)	秋のクッキング	16:00~17:45
24日(土)	けん玉検定	14:00~16:00

移動じどうかんじゃんけんぼん(9月)

時間 14:00~17:30
 (長田15:00~17:30,我如古14:00~17:00)

野1区	29日(木)	野3区	28日(水)
普1区	14日(水)	普3区	9日(金)・ 23日(金)
宜野湾	5日(月)	長田	8日(木)
我如古	2日(金)・30日(金)	真栄原	7日(水)・21日(水)
嘉数	1日(木)・15日(木)	真志喜	12日(月)・ 26日(月)
嘉数ハイツ	16日(金)		

☎我如古児童センター ☎897-6767

どならない子育て講座 受講生募集

子育てには楽しい事が多くありますが、しつけをしようとするとなかなか言うことを聞いてくれず、ついつい大声になってしまうこともよくあることでしょう。

この講座では、怒鳴ったり叩いたりせずに、教えるという肯定的なしつけ方法について学びます。

講座日程 ※時間は、全日程10:30~12:00(90分)

- ① 9月14日(水) わかりやすいコミュニケーション
- ② 9月21日(水) 良い結果・悪い結果
- ③ 9月28日(水) 効果的な誉め方
- ④ 10月5日(水) 予防的教育法

場所 男女共同参画支援センター ふくふく

対象 市内在住の子育て中の方(主に未就学児)

※全4回の講座を受講できる方を対象とさせていただきます。

定員 12名(応募多数の場合抽選)

受講料 無料

申込期間 9月5日(月)まで

申込方法 下記まで電話申込み(月曜日~金曜日 8:30~17:15)

受講決定 9月7日(水)決定者のみに電話連絡。

◎その他、託児サービス等詳細につきましては下記までお問い合わせください。

☎宜野湾市要保護児童対策地域協議会(じのーんキッズ安心ネット)

児童家庭課(家庭児童相談室) ☎893-4422(内線285)



限定20名!ひとり親お母さんのためのアロマでセルフケア講座

子育てに仕事に忙しくて、気が付けば自分の事はいつも後回しではありませんか? 香りを使って自分の心と体を緩め、子どもとのコミュニケーションにも使える手軽なケア方法を体験します。

日時 9月24日(土) 14:00~16:00

場所 人材育成交流センターめぶき2F

対象 ひとり親の方

講師 自然療法研究家 比嘉いづみ氏

費用 無料

※無料託児できます(要予約)

☎・㊦児童家庭課 手当二係 内線182・287



すっきり眠って毎日元気!

毎日の睡眠は、生活をする上で、食することと同じくらい大切で、頭だけでなく体も適度に疲れると眠りやすくなることが知られています。

眠っている間に分泌する成長ホルモンは、骨や筋肉を強化し、体の成長を促すことはもちろん、疲れを癒したり傷口を修復・再生するなど代謝のコントロールにも関わっており、免疫力アップ、美肌・美髪づくり、動脈硬化の予防にも役立っています。

さて、適切な睡眠時間の目安は、10代前半まで8時間以上、25歳で7時間、45歳で6時間半、65歳では6時間(厚生労働省「健康づくりのための指針2014」より)とされています。

特に、寝る子は育つと言われる、心身や脳の発達著しい幼少期は、十分な睡眠時間を取ることが大事で、未就学児なら、夜8時前後に就寝し、昼寝も含めて、1~3歳児で12~14時間、4~6歳で10~13時間の睡眠時間が必要です。

質のいい睡眠(時間)を確保し、疲れを翌日まで持ち越さず、暑い夏もイキイキと過ごしましょう。

☎保健相談センター ☎898-5583

出前健康講座 参加者募集

保健師・栄養士・運動指導士が皆様のところへ伺い、健康づくりのための講座を行います

日程 平成29年3月31日まで

対象 運動制限のない方で、市在住または在勤の方

人数 要相談 **受講料** 無料

申込方法 下記のメニューから選択し、電話または窓口にて受付

- ①生活習慣病予防と食事バランス
- ②肥満解消とながら運動
- ③メタボリックシンドロームの予防・解消
- ④簡単筋トレでパワーアップ

申込期間 希望日の1ヶ月前まで

☎保健相談センター ☎898-5583

『ウォーキングday』参加者募集

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 第2・4月曜日 9:00~

※日程変更が生じる場合も有

場所 いこいの市民パーク

管理事務所前 東屋

対象 市民で運動制限のない方

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

☎保健相談センター ☎898-5583

簡単!ストレッチ・筋トレ教室参加者募集

運動不足、運動が長続きしないと困りの方、簡単な運動から始めてみませんか?

毎月1回、運動指導士による運動教室を開催します。

日時 9月23日(金)

①14:00コース(45分)

②15:00コース(45分)

※①②ともに同じコースです。

場所 市保健相談センター

対象 市民で、運動制限のない方

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、運動に関する講話など

持物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

受講料 無料

☎保健相談センター ☎898-5583

交通事故でも国保で治療が受けられます。

国保で治療を受けるときは必ず届け出を!

交通事故など第三者(他人)から傷害を受けた場合でも、国保でお医者さんにかかることができます。

第三者行為による傷害の場合、加害者が全額負担するのが原則ですが、実際には加害者との交渉の問題や、加害者の支払い能力の問題もあり、さしあたって必要な支払いに困ってしまうケースもあります。そこで一時的に国保が医療費を立て替え、あとで国保が加害者に請求することで、被害にあった人の負担を軽減します。国保で治療を受ける時には、必ず「第三者行為による傷病届」を国保の担当窓口へ届けてください。

また、国保で治療を受けるか迷っている際にもご相談ください。



国保で治療を受けられない場合もあります

- 勤途中や通勤途上での事故
- 不法行為(飲酒運転や無免許運転)による事故
- 示談を済ませてしまったとき など

☎国民健康保険課 給付係 内線138・158

「膝痛・腰痛アクアdeバイバイ教室」参加者募集

水中では浮力の働きで陸上より膝や腰に負担をかけずに運動することができ、膝痛・腰痛の予防や緩和に効果があります。

日時 (毎週火曜日/全9回)

9月13日~11月8日 10:00 ~ 11:30

場所 JSSスイミングスクール沖縄中央

対象 市民、40歳~64歳まで(H28年4月1日現在)の方で下記の3つに該当する方

①平成27年4月以降に特定健診または人間ドックを受診し、健診結果を提出できる方

②医師からの運動制限のない者(医師からの意見書を出していただくこともあります)

③原則として教室全日程に参加できる方

定員 25名(抽選)

受講料 無料

募集期間

8月15日(月)~9月2日(金)

8:30~17:15

詳しくはお問い合わせください。

☎保健相談センター ☎898-5583

健康カレンダー(9月)

母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター)		受付時間
乳児一般健診	22日(木)	9:00~11:00/ 13:00~14:45
1歳6ヶ月児健診	1日(木) 8日(木) 29日(木)	13:15~14:30
2歳児歯科検診	15日(木)	13:15~14:45
3歳児健診	7日(水) 14日(水) 28日(水)	13:15~14:00
ふたば母子健康相談	6日(火) 20日(火)	10:00~11:00
マンマン教室(離乳食教室)	27日(火)	13:30~
のびっこ親子教室	21日(水)	要問合せ
コアラ倶楽部(育児学級)	2日(金) 9日(金)	13:30~

健康相談	受付時間
保健相談センター	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