

五児童館ガイド(11月)

★は(申込制)
[我如古]児童センター TEL・FAX897-6767

日付	内容	時間
4日(金)	フラフープ検定	16:00~17:00
11日(金)	お手玉あそび	16:00~17:00
12日(土)	★中部地区児童館親善交流会	9:30~15:00
26日(土)	ミニミニ運動会	14:00~15:30

[新城]児童センター TEL・FAX892-8888

2日(水)	軽スポーツ	16:00~17:00
4日(金)	おりがみ教室	15:30~17:00
8日(火)	一輪車検定	16:00~17:00
10日(木)	ドミノ大会	16:00~17:00
12日(土)	★中部地区児童館親善交流会	9:30~15:00
14日(月)	映写会	15:30~17:00
18日(金)	カプアあそび	16:00~17:00
21日(月)	手作り教室	15:30~17:00
22日(火)	おてだま検定	16:00~17:00

[赤道]児童センター TEL・FAX 892-3397

2日(水)	ガーデニング	16:00~17:00
4日(金)	鶴川アイヌ文化協会との交流会	16:00~17:00
12日(土)	★中部地区児童館親善交流会	9:30~15:00
18日(金)	シネマあかみち	16:00~17:30
1日(火)~30日(水)	製作月間	16:00~17:00

[大山]児童センター TEL・FAX890-0015

5日(土)	★キッズザッププログラム	14:00~16:00
7日(月)	お手玉教室	16:00~17:00
12日(土)	★中部地区児童館親善交流会	9:30~15:00
21日(月)	折り紙教室	15:30~17:00
25日(金)	しぎん紙芝居	16:30~17:00
26日(土)	★クッキング	14:00~16:00
28日(月)	英語で遊ぼう	14:00~15:00
28日(月)	軽スポーツ	16:00~17:00

[大謝名]児童センター TEL・FAX897-4117

5日(土)	映写会	14:00~16:00
12日(土)	★中部地区児童館親善交流会	9:30~15:00
16日(水)	お手玉教室	16:00~17:00
18日(金)	一日閉館(センター)	
19日(土)	児童センターまつり	9:30~16:00
26日(土)	軽スポーツ	14:00~16:00
29日(火)	クッキング	16:00~17:45

移動じどうかんじゃんけんぼん(11月)

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

野1区	24日(木)
野3	30日(水)
普1	9日(水)
普3区	11日(金)・25日(金)
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)・16日(水)
嘉数	17日(木)
真志喜	14日(月)・28日(月)
嘉数ハイツ	18日(金)

医療費貸付制度が始まりました!

こどもの疾病の早期発見と早期治療の促進のため、医療費の支払が困難な世帯に対して、医療費の貸付を行う制度が始まりました!

制度開始 平成28年10月1日

対象世帯 非課税世帯※特例により課税世帯も対象となる場合があります。

対象年齢 0歳~中学卒業までの児童(小学校1年生からは入院費のみ)

手続場所 各医療費助成担当窓口
児童家庭課(⑧番窓口)

障がい福祉課(⑩番窓口)
※詳しくはお子さまが受給している各医療費助成担当までお問い合わせください。

☎こども医療費助成、母子および父子家庭等医療費助成⇒児童家庭課(内線342)
重度心身障害者(児)医療費助成⇒障がい福祉課(内線217)

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 11月18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 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



ヘルシーはごろも元気弁当

7月31日に行われた健康づくり市民大会において「障がい福祉サービス事業所はごろも」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!



エネルギー:629kcal
脂質:17.6g
塩分:1.7g
障がい福祉サービス事業所はごろも
住所:宜野湾市伊佐4-4-6
☎897-7181

ヘルシー料理教室

毎日の食事で、好きなものや同じものばかりを食べていませんか?
食生活改善推進員(ヘルスメイト)さんと一緒に、お料理を作って食育について考えましょう。

日程 11月12日(土)10:00~13:00
(講話・調理実習)

場所 保健相談センター
対象者 市内在住で、40代までの方
参加費 500円
定員 16名(先着順)
持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
申込期間 10月17日(月)~11月4日(金)
(土日・祝日を除く)
申込方法 電話または窓口で受付
☎保健相談センター ☎898-5583



インフルエンザ予防接種が始まりました!!

インフルエンザは感染力が強く短期間に子どもから高齢者まで感染が広がってしまいます。本格的な流行シーズンを迎える前に体調を整え、早めに接種できるよう心がけましょう。なお、65歳以上の方には接種費用を一部助成しています。助成対象者の方へは、準備ができ次第通知書を発送予定です。
助成対象 満65歳以上の方(65歳の誕生日を迎えている方)

期間 平成29年2月28日(火)まで
接種場所 指定医療機関
※要事前予約
費用 1,000円(生活保護を受給されている方は無料)

60歳以上65歳未満の方であって心臓等に重い障害がある方も、助成対象となる場合があります。かかりつけ医へご相談ください。

予防接種を受けてもインフルエンザにかかってしまうこともあります。効果的に予防するために日頃から手洗いうがいや心掛け、インフルエンザにかかるとを防ぎましょう!!

☎保健相談センター ☎898-5583

健康カレンダー(11月)

母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター ☎898-5583)	受付時間
乳児一般健診	20日(日) 9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6か月健診	10日(木) 13:15~14:30 16日(水)
2歳児歯科検診(対象:2歳5~6か月頃)	17日(木) 13:15~14:45
3歳児健診(対象:3歳5~6か月頃)	2日(水) 13:15~14:00 9日(水) 30日(水)
ふたば母子健康相談	1日(火) 10:00~11:00 15日(火)
マンマン教室(離乳食教室)	25日(金) 13:30~
のびっこ親子教室	22日(火) 要問合せ
コアラ倶楽部(育児学級)	4日(金) 13:30~ 11日(金)

	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

小児のB型肝炎予防接種定期化が始まりました!

対象者 平成28年4月1日以降に出生した1歳未満のお子さま
接種回数 3回
実施医療機関 指定医療機関
費用 無料
※対象のお子さまへは通知書を交付しています。

☎保健相談センター ☎898-5583



「野菜プラス1皿生活」を知っていますか?

あなたは毎日、どれくらい野菜を食べていますか?

野菜は毎日350g以上食べることが勧められています。しかし、沖縄県民の平均的な野菜摂取量は1日約280g(平成23年県民健康・栄養調査より)で、目標に70g不足しています。そして、この70gがちょうど小鉢一皿分に相当します。

1日350gの野菜とは…1日3食、両手いっぱい野菜を食べるとおおよそその量になります。生の状態で両手いっぱいなので、熱を通した状態だとかさが減り、片手いっぱいが目安となります。

野菜350gのうち1/3は緑黄色野菜で、2/3はその他の野菜や海藻、きのこ類などいろんな種類の食材を組み合わせると、栄養バランスもよくなります。

「食事をおいしく、バランスよく」を意識して「毎日プラス1皿野菜」を摂りましょう!



「畑を活用した子ども食育」参加保育園募集

萌木菜園で11月~平成29年3月にかけて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体験できます。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験できます。

日時 11月~平成29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(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 10月17日(月)~9:00~17:00(土日・祝日を除く)

☎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 毎月 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

