

五児童館ガイド(2月)

★は(申込制)

【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

| 日付     | 内容     | 時間          |
|--------|--------|-------------|
| 3日(金)  | 豆まき会   | 16:00~17:00 |
| 10日(金) | お手玉あそび | 16:00~17:00 |
| 16日(木) | 一輪車検定  | 16:00~17:00 |
| 20日(月) |        |             |
| 21日(火) | ぬりえ大会  | 15:30~17:45 |
| 22日(水) |        |             |

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

|                   |                  |             |
|-------------------|------------------|-------------|
| 1日(水)             | コマ検定             | 16:00~17:00 |
| 3日(金)             | 豆まき&節分レク         | 15:30~17:00 |
| 10日(金)            | おりがみ教室           | 15:30~17:00 |
| 17日(金)            | 映写会              | 15:30~17:00 |
| 20日(月)~<br>24日(金) | チャレンジ大会<br>ファイナル | 16:00~17:00 |
| 25日(土)            | 春の遠足             | 9:00~16:00  |
| 27日(月)            | 避難訓練             | 15:30~17:00 |

【赤道】児童センター TEL・FAX 892-3397

|        |             |             |
|--------|-------------|-------------|
| 2日(木)  | 豆まき         | 16:00~17:00 |
| 13日(月) | パレンタインクッキング | 17:00~18:00 |
| 17日(金) | シネマあかみち     | 16:00~17:30 |
| 18日(土) | ワックスがけ      | 一日閉館        |
| 24日(金) | スポーツデー      | 16:00~17:00 |

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

|                 |          |             |
|-----------------|----------|-------------|
| 3日(金)           | 豆まき会     | 16:00~17:00 |
| 4日(土)           | 映写会      | 14:00~16:00 |
| 6日(月)<br>13日(月) | お手玉教室    | 16:00~17:00 |
| 17日(金)          | しぎん・紙芝居  | 16:00~17:00 |
| 20日(月)          | 折り紙教室    | 15:30~17:00 |
| 24日(金)          | 準備のため閉館  | 13:00~18:00 |
| 25日(土)          | クラブ舞台発表会 | 9:30~12:00  |
| 27日(月)          | 軽スポーツ    | 16:00~17:00 |

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

|        |             |             |
|--------|-------------|-------------|
| 3日(金)  | 豆まき         | 16:30~17:30 |
| 14日(火) | パレンタインクッキング | 16:30~17:45 |
| 15日(水) | お手玉教室       | 16:00~17:00 |
| 24日(金) | ひな人形製作      | 16:30~17:45 |
| 25日(土) | 映写会         | 14:00~16:00 |

移動じどうかんじゃんけんぽん(2月)

時間 14:00~17:30

(我如古14:00~17:00)

野1区 23日(木)／野3区 22日(水)  
／普1区 8日(水)／普3区 10日  
(金)・24日(金)／宜野湾 6日(月)・  
20日(月)／我如古 3日(金)／真  
栄原 1日(水)・15日(水)／嘉数 2日  
(木)・16日(木)／真志喜 13日(月)・  
27日(月)／嘉数ハイツ 17日(金)

子育て支援講演会

日時 2月17日(金)18:30~20:30

場所 中央公民館 集会場

講師 調整中

・手話通訳あり・受講無料

・一時保育あり(定員15名:要予約)

☎ 要対協 内線285

正月太りを解消しよう!

忘年会、新年会などのイベントが楽しい時期ではあるものの、ついつい食べ過ぎてしまった結果、太ったと悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。

正月太りの主な原因としては「食べ過ぎ・運動不足・体の冷え」です。

食べ過ぎ

食べる機会が増える年末年始こそカロリーを控えることを心掛け、揚げ物や肉類よりは野菜や海藻などの食物繊維の多い食事を選びましょう。

運動不足

寒い日に外で運動することはツライですが、室内でも効果的な運動は可能です。例えば30段の階段を1分で往復すると速足のウォーキングと同等の効果があるといわれています。「1秒に1段上る」「1日に3回は階段を利用する」など目標を定めると取り組みやすくなります。

体の冷え

体が冷えると血液やリンパの巡りが悪くなり、老廃物や脂肪を体内に溜め込んでしまいます。食事はカロリーが控えめな温かい料理が良いでしょう。温野菜がたっぷり入った鍋や汁物がオススメです。

正月太りを解消し、気持ちもカラダも引き締めて新しい1年をスタートさせましょう!

子どもの事故予防 ～子どもの事故はなぜ起こるのでしょうか～

乳幼児期の事故は予防していれば、未然に防げることがたくさんあります。しかし、常に子どもに注意を払うことは困難です。あらかじめ、家の中や外に潜む事故の危険を把握し、対策をとる事が大切です。

誤飲

☐赤ちゃんの口に入るサイズの物は、手に届くところに置かない。

☐危険なもの(薬・洗剤など)は、保管場所にロックをかける

窒息

☐赤ちゃんが眠る布団や枕などは、やわらかいものだと顔をおおってしまう恐れがあるので固いものにします。

☐哺乳瓶をタオルや毛布で固定して、ミルクを飲ませない。

☐うつぶせ寝はさせない。(乳幼児突然死症候群を引き起こすおそれがある)

☐寝ている時は、よだれかけなどは首に巻きつく危険があるので外す。

☐抱っこひもやパウンサー等でも、首を圧迫しない様に赤ちゃんの体勢に注意する

☐母乳やミルクを飲んだ後は、乳を戻し気管に入る恐れがあるのでしっかりげっぷをさせる。

溺れる

☐入浴時は決して子どもから目を離さない

☐ベビーバスや浴槽には水をはったままにしない。

転倒・転落

☐ベビーベッドの柵は上げておく。

☐ソファーなどの高いところに赤ちゃんを寝かさない。

☐段差がある所には柵をつけておく。

☐子どもが勝手に出ないように、ペランダの鍵を閉める等工夫する。

その他にも、身近に起こり得る事故はたくさんあります。

今一度、お家の中や外で危険になりうる物や場所がないかチェックしていきましょう。

☎ 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) 内線285



『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

スロージョギング®体験教室参加者募集

いつでも、どこでも、誰でもできるスロージョギングについて学んでみませんか?体力アップ、メタボの予防改善、スリムな体づくりなどたくさんの運動効果があります。

日時 2月15日(水)19:00~20:30(受付 18:30)

場所 市立グラウンド

定員 20名(先着)

対象 平成28年4月1日現在で20~64歳。市在住または在勤かつ運動制限のない方

受講料 無料

募集期間 2月1日(水)~2月14日(火)  
※窓口または電話

㊟・☎ 保健相談センター ☎898-5583

健康カレンダー(2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                            | 19日(日)                     | 9:00~11:00<br>13:00~14:45 |
| 1歳6ヵ月児健診                          | 2日(木)<br>9日(木)<br>23日(木)   | 13:15~14:30               |
| 2歳児歯科検診<br>(対象2歳5~6ヵ月頃)           | 16日(木)                     | 13:15~14:45               |
| 3歳児健診<br>(対象3歳5~6ヵ月頃)             | 1日(水)<br>8日(水)             | 13:15~14:00               |
| ふたば母子健康相談                         | 7日(火)・21日(火)               | 10:00~11:00               |
| マンマン教室<br>(離乳食教室)                 | 24日(金)                     | 13:30~                    |
| のびっこ親子教室                          | 22日(水)                     | 要問合せ                      |
| こうのとり倶楽部<br>(両親学級)                | 7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) | 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<br>(祝日を除く) | 13:00~15:00 |
|          | 毎週 火・水曜日<br>(祝日を除く)   | 9:00~11:00  |

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 2月17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(申込み不要)

☎ 保健相談センター ☎898-5583

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」を募集しています。

対象 宜野湾市に住所を有する方(急募:宇地泊、真栄原、宜野湾地区)

募集人数 3名

任期 就任~平成30年3月(ご希望確認の上、更新あります)

活動内容 ①市の母子保健事業でのお手伝い(乳幼児健診で身体測定と記入など)／②毎月の定例会出席など／③健診未受診者宅への訪問による受診勧奨／④こんにちは赤ちゃん事業の訪問活動(市のサービス紹介や子育てのアドバイス)

活動日 ①②あわせて月1-3回程度(調整可能)③④はご自身の時間内で調整して行います。詳しくはお問合せください。

☎ 健康増進課 ☎898-5583



「タラソテラピーを用いた

こころの講座」参加者募集

タラソテラピーを用いて、自身でできるリラックス方法などを学び、こころの健康づくりを図りませんか?

日時 2月15日(水) 14:00~

場所 市保健相談センター

対象 市内在住の成人の方

定員 30名(申込制 先着順)

※定員に達し次第締め切り

申込み 1月30日(月)~

☎ 保健相談センター ☎898-5583

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 ※接種回数は10月1日より前に接種した回数も含みます。

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送付しています。

☎ 保健相談センター☎898-5583

インフルエンザ予防接種は  
済んでいますか?

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。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、通知書を発送しています。

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。

☎ 保健相談センター ☎898-5583