

五児童館ガイド(3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(土) | クラブ発表 | 10:00~12:00 |
| 10日(金) | お手玉あそび | 16:00~17:00 |
| 17日(金) | なわとび検定 | 16:00~17:00 |
| 21日(火) | けん玉検定 | 16:00~17:00 |
| 22日(水) | | |
| 28日(火) | おつかえ会 | 10:00~13:00 |

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

| | | |
|---------------|-----------|-------------|
| 1日(水) | 手作り教室 | 15:30~17:00 |
| 2日(木) | 軽スポーツ | 16:00~17:00 |
| 3日(金) | ひなまつり&お茶会 | 15:30~17:00 |
| 6日(月)~11日(土) | クラブ閉講式 | 各クラブ時間内 |
| 8日(水) | 一輪車検定 | 16:00~17:00 |
| 10日(金) | おりがみ教室 | 15:30~17:00 |
| 13日(月) | 映画会 | 15:30~17:00 |
| 27日(月)~28日(火) | ミニミニ迷路 | 10:00~16:30 |

【赤道】児童センター TEL・FAX 892-3397

| | | |
|---------------|-------------|-------------|
| 2日(木) | ひなまつり会 | 16:30~17:30 |
| 4日(土) | ★館外活動(一日閉館) | 9:30~16:30 |
| 13日(月)~17日(金) | クラブ閉講式 | 各クラブ時間内 |
| 17日(金) | ガーデニング | 16:00~17:00 |
| 23日(木) | スポーツデー | 16:00~17:00 |
| 25日(土) | お楽しみ会 | 10:00~12:00 |
| 25日(土) | 避難訓練 | 11:00~12:00 |

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

| | | |
|--------------|------------|-------------|
| 3日(金) | ひな祭りお茶会 | 15:00~17:00 |
| 4日(土) | DVD上映会 | 10:00~12:00 |
| 6日(月) | お手玉教室 | 16:00~17:00 |
| 7日(火)~10日(金) | クラブ閉講式 | 各クラブ時間内 |
| 13日(月) | 折り紙教室 | 15:30~17:00 |
| 18日(土) | ★春の遠足(閉館) | 10:00~16:00 |
| 開館 | | 16:30~18:00 |
| 24日(金) | しぎん紙芝居 | 16:30~17:00 |
| 27日(月) | キッズレザプログラム | 14:00~16:00 |
| 28日(火) | 軽スポーツ | 14:00~15:00 |
| 29日(水) | 進級祝い | 14:00~15:00 |

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

| | | |
|---------------|------------|-------------|
| 6日(月) | お茶会 | 16:00~17:45 |
| 13日(月)~18日(土) | クラブ閉講式 | 各クラブ時間内 |
| 15日(水) | お手玉教室 | 16:00~17:00 |
| 18日(土) | 一輪車検定 | 14:00~15:30 |
| 31日(金) | 春の遠足(一日閉館) | 9:00~16:00 |

移動じどうかんじゃんけんぼん(3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) / 我如古 3日(金)・31日(金) / 真栄原 1日(水)・15日(水)・29日(水) / 嘉数 2日(木)・16日(木)・30日(木) / 真志喜 13日(月)・27日(月) / 嘉数ハイツ 17日(金)

☎ 我如古児童センター ☎897-6767

ぎのわん食育カレンダー

前年度に引き続き、ご家庭でも食育を実践できる「ぎのわん食育カレンダー(2017年度版)」を作成しました。

朝食簡単レシピや沖縄でとれる水産物などテーマごとに紹介しています。

3月より保健相談センターにて限定で無料配布を行います。また市ホームページにも掲載していますので、ぜひご利用ください。



☎ 保健相談センター ☎898-5583

家族介護慰労金支給のお知らせ

平成28年2月から平成29年1月の1年間、継続して下の要件に全て該当している高齢者(40歳以上65歳未満で介護保険の特定疾病に該当するものを含む)を在宅で介護しているご家族の方に、慰労金を支給します。

要件 ①要介護認定4または5/②市民税非課税世帯/③介護保険のサービスを受けておらず、90日以上長期入院がない。

※家族は高齢者と同居または同一敷地内、隣接に居住し事実上同居に近い状態であるものに限りです。

金額 100,000円

手続き方法 対象者には、3月中旬頃に手続きに関するお知らせを送付します。介護保険の認定を受けていないが、要介護度4または5相当にある方で、上要件②③全てに該当している方は、お手数ですが3月10日(金)までに担当までご連絡ください。

☎ 介護長寿課 内線529

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 3月17日(金)

①14:00コース(45分)

②15:00コース(45分)

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

はつらつクラブ参加者募集

はつらつと元気で過ごすための運動と健康に役立つミニ講話を、公民館でご近所の皆さんと一緒に!

開催情報 (日程変更も有ります。事前にお問い合わせください)

▶上大謝名公民館 毎週月曜日

10:00~11:30 (3/13まで)

▶宇地泊公民館 毎週木曜日

13:30~15:00 (3/16まで)

▶野嵩3区公民館 毎週金曜日

10:00~11:30 (3/17まで)

▶新城公民館 毎週月曜日

13:30~15:00 (3/13まで)

▶嘉数公民館 毎週水曜日

13:30~15:00 (3/15まで)

▶長田公民館 毎週木曜日

10:00~11:30 (3/16まで)

対象 市内の65歳以上で医師からの運動制限のない方

※申込みは各公民館に申込書を提出

☎ 介護長寿課 内線206・207



『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?

日時 3月8日(水) 19:00~20:30

場所 市立グラウンド (雨天時、保健相談センター)

定員 20名(先着) **受講料** 無料

対象 平成28年4月1日現在で20~64歳。市民又は在勤の方で運動制限のない方

募集期間 2月22日(水)~3月7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(3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 | 18日(土) | 9:00~11:00 13:00~14:45 |
| 1歳6ヵ月児健診 | 2日(木) 9日(木) | 13:15~14:30 |
| 3歳児健診(対象:3歳5~6ヵ月頃) | 1日(水) 8日(水) 15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(離乳食教室) | 22日(水) | 13:30~ |
| のびっこ親子教室 | 14日(火) | 要問合せ |
| コアラ倶楽部(育児学級) | 3日(金) 10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 |

麻しん風しん混合ワクチン(MR)2期予防接種は済ませましたか?

麻しんは、空気感染し感染力がインフルエンザの6倍以上と大変強く、時に命に関わる重篤な感染症です。下記対象の方は、体調を整え、早めに接種を受けましょう。ワクチン接種は、麻しん風しん感染予防にとっても有効です。

対象 平成22年4月2日~平成23年4月1日生 (小学校就学前)

期間 平成29年3月31日まで

場所 指定医療機関

料金 無料(上記対象以外は全額自己負担)

※長期にわたり療養を必要とする疾患等、やむを得ない事情で接種を見合わせている場合は、市保健相談センターまでご相談ください。

※詳しくは4月に送付した通知書、または市ホームページにてご確認ください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

高齢者のインフルエンザ予防接種の接種期限は平成29年2月28日までです。

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



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まれます。

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

高齢者の肺炎球菌予防接種の接種期限は平成29年3月31日までです!

今年度、高齢者の肺炎球菌予防接種の対象となっている方には、4月に通知をお送りしています。予防接種はもうお済みになりましたか?

まだの方は、通知の内容をご確認のうえ、早めに接種を受けましょう。

接種期限 平成29年3月31日

平成28年度助成対象者 ※通知は下記①の方へ送付しています。

①平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳または100歳となる方

②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極端に制限される程度の障害を有する方、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

接種回数 1回(23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン)

※ただし、過去に23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチンを接種した方は、定期接種の対象となりません。

場所 指定医療機関

費用 4,000円(生活保護受給者は0円)

※詳しくは、通知または市ホームページでご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

☎ 保健相談センター ☎898-5583