

食育キャンペーン

毎年9月は「食生活改善普及運動月間」、毎月19日は「食育の日」にちなんで「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、「毎日プラス1皿野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしにwithミルク」に焦点をあて食育キャンペーンを行います。

県産野菜の紹介、食育に関するパネル・フードモデルの展示、県産野菜を使用した試食、健康相談等も行います。ご家族、お友達を誘ってぜひ、お越しください。

日時 9月22日(金)10:00~15:00
場所 宜野湾コンベンションシティ 2階 はごろもコート

☎保健相談センター ☎898-5583

放課後児童クラブ(学童クラブ)の利用料、助成します!

放課後児童クラブを利用している児童の世帯(市町村住民税非課税世帯等)に、放課後児童クラブの6月分利用料から助成金を交付します。

対象者
市に住所があり、放課後児童(学童)クラブを利用し、小学校に就学している児童の保護者で、次に該当する世帯が対象となります。
①生活保護を受けている世帯
②市町村住民税非課税世帯
③その他市長が認める世帯

助成金
放課後児童クラブの利用児童1人につき、平成29年6月利用分以降で、支払った1月あたりの利用料から5,000円を控除した金額(月額3,000円を限度)となります。

申請
以下の書類等を持参し、保育課の窓口にて申請してください。
①申請書/②利用料を支払ったことを証明する書類(領収証、月謝袋の写し等)/③印鑑(シャチハタ不可)/④通帳またはキャッシュカードの写し

受付時間
8:30~11:45 / 13:00~17:00
☎保育課 内線 461

かんたん!ストレッチ・筋トレ教室 参加者募集

日時
①9月6日(水)10:00~11:00
②9月15日(金)14:00~15:00
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、運動に関する講話など
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
参加費 無料(事前申込不要)

「ウォーキングday」参加者募集

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



J Aおきなわよりオリジナル母子手帳ケースの贈呈

7月10日(月)、J A おきなわ宜野湾支店(宮城昌章支店長)の皆さまが市役所を訪れ、佐喜真市長へ「オリジナル母子手帳ケース」1,400個を贈呈しました。母子手帳ケースはアンパンマンのイラスト入りで、診察券などのカード類が収納できます。母子手帳交付時に配布しています。宮城支店長は「次世代を担う子どもたちの誕生を祝福し、健やかな成長を願います」と話しました。4月以降に交付を受けた方で希望者は保健相談センターへお越しください。
☎保健相談センター ☎898-5583



まちニコ☆ちびっこひろめ隊任命式

5月31日~7月3日の間、「まちでニッコリあいさつ声かけ運動」の一環として、新小学1年生を対象に、まちニコちびっこひろめ隊任命式を行いました。贈呈式では、まちニコ推進委員、民生委員、ボランティアより、新1年生へまちニコシールが贈呈されました。新1年生のみなさんには、まちニコひろめ隊員として活躍してもらいます。
☎福祉総務課 内線 129 社会福祉協議会 ☎892-6525

『まちでニッコリ(*^-^*)あいさつ声かけ運動』とは市民ひとり一人が、地域や隣近所同士あいさつや気持ちのよい声かけを交わすことで親交を深め、人と人の輪がつながり、地域社会を明るくするための運動です。
毎月25(ニコ)日はニッコリ笑顔で元気なあいさつの日です!!

「宜野湾市はつらつ元気サポーター養成講座」募集

いつまでも住み慣れた地域で皆と元気に過ごしたい!と熱い思いをお持ちの方、地域デビューしてみませんか? 運動サポート法や脳トレ等総合的な介護予防を学び、お住まいの地域で広めていきませんか?興味のある方のご応募をお待ちしております。
開催日 10月5日~12月14日(全10回、毎週木曜日、11/23除く)
時間 14:00~16:00
場所 勤労青少年ホーム
対象 市内在住の20歳以上の方。健康や地域づくり、ボランティアに興味のある方。
募集人数 20人
参加費 無料
申込期間 9月4日(月)~9月22日(金)
申込方法 窓口で申込書を記入
※講座の修了生は、「はつらつ元気サポーター」として認定され、現在、介護予防教室や地域の体操グループで活動しています。
☎介護長寿課 内線 183・206

「はごろも長寿大学7期生」募集!!

仲間との交流を図りながら認知症発症を予防し、経験豊富な専門家による多彩な内容の教室で学んでみませんか?
開催時期 10月7日(土)~平成30年2月3日(土) 毎週土曜日9:00~12:00(全15回)
対象者 市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方
場所 沖縄国際大学 厚生会館4階大ホール(送迎無し)
講座内容 専門家による講話・スポーツ・ゲーム・学生との交流・社会見学 等
参加費 無料(教材費等の一部自己負担あり)
申込み方法 介護長寿課 窓口または電話にて受付
定員 40人(応募多数の場合は抽選、初めての方優先)
申込み期間 8月7日(月)~9月8日(金)
☎介護長寿課 内線 206・549

栄養・お口の健康教室

見落としがちな口腔の健康ケアと簡単な栄養講話・調理実習を通して日頃の食生活について見直してみませんか?
日程 (全3回)
【口腔】 9月29日(金) 10:00~12:00
【栄養】 10月6日(金) 10:00~13:00
【栄養】 10月13日(金) 10:00~13:00
場所 中央公民館
対象 市内在住の65歳以上の方
定員 16人(申し込み多数の場合は抽選)
参加費 無料
申込期間 9月4日(月)~9月22日(金)
申込方法 電話または窓口
☎介護長寿課 内線 207

65歳からの筋力トレーニング「いきいき筋力アップ教室」

いつまでも元気でいるために、自宅で行える筋力トレーニング運動と健康に役立つ知識を学ぶ教室です。
日時 9月12日~11月28日 毎週火曜日(全12回 10:00~12:00)
場所 赤道老人福祉センター(赤道)
申込期間 8月1日(火)~8月18日(金)
受講料 無料(送迎なし)
定員 20人(応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選)
対象 市内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方/・医師からの運動制限のない方(医師からの意見書を出していただくこともあります)/・原則として教室全日程に参加できる方
※電話で受付後、窓口にて申込書を記入
☎介護長寿課 内線 206・549



出前健康講座

保健師・運動指導士・栄養士が出向き、一緒に保健・栄養・運動(実技も含め)の3つの分野から健康づくりのお手伝いをしています。ぜひ、お昼休み時間や社内研修にご利用ください。
対象者 市内の企業(運動制限のない方を対象としています)人数については要相談
実施日 ご要望に合わせて調整します。原則月~金曜日9:00~17:00に開催。それ以外の時間についてはご相談ください。
実施場所 受講者側でご用意ください。(市内)保健相談センターの利用可(要相談となります)。
受講料 無料
申込期間 希望する日の1カ月前まで
※内容、申込方法に関してはお問合せください。
また、一般向けの出前健康講座も募集しております。
詳しくは保健相談センターまでお問合せください。
☎保健相談センター ☎898-5583

9月健康カレンダー

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	24日(日) 9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	7日(木)・14日(木) 13:15~14:00
2歳児歯科検診	21日(木) 13:15~14:45
3歳児健診	20日(水)・27日(水) 13:15~14:00
ふたば母子健康相談	12日(火)・19日(火) 9:30~10:30
マンマン教室(離乳食教室)	29日(金) 13:30~
コアラ倶楽部(育児学級)	1日(金)・8日(金) 13:30~
のびっこ親子教室	26日(火) 時間等はお問合わせください。

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