

宜野湾市食育推進会議のための市民委員を公募します

応募資格 市に住所を有する満20歳以上の者

募集人数 2人以内

提出書類

1. 応募時に次のいずれかのテーマに関し、意見文を提出してください。（原稿用紙800字程度）
- （1）食べ物と健康づくり
- （2）家庭での食育
- （3）地域で期待する食育活動

2. 履歴書

応募方法 応募先まで意見文と履歴書を持参または送付。（応募書類は返却しません）

応募先 〒901-2215 真栄原1-13-15

応募期間 9月19日(火)～10月6日(金)

選考 応募書類の審査および面接

面接日 10月中旬予定

任期 2年

☎保健相談センター ☎898-5583

『男性料理教室』受講者募集

料理の基本から自分の作ってみたい料理までチャレンジ！献立の組み合わせなどが学べます。

宜野湾市食生活改善推進員（ヘルスメイト）による教室です！！

対象者 市内在住の男性

日程 全4回

1回目 10月 7日(土) 10:00～13:00
（講話・調理実習）

2回目 10月14日(土) 10:00～13:00
（講話・調理実習）

3回目 10月21日(土) 10:00～13:00
（講話・調理実習）

4回目 10月28日(土) 10:00～13:00
（講話・調理実習）

参加費 1,000円（全4回分）

定員 16人（先着順）

申込期間 9月11日(月)～29日(金)

場所 市保健相談センター

※市健康カレンダーに掲載してある「男性料理教室」の日程が変更になりましたのでご了承ください。

☎保健相談センター ☎898-5583

松本嘉代子先生による琉球料理についての講演会・調理実習

■琉球料理講演会

日時 10月21日(土) 開場13:30～14:00～16:00

場所 市民会館 大ホール

※予約・申し込み不要

※先着で食育カードプレゼント♪

■調理実習（20名様限定！）

日時 10月28日(土) 開場10:00～10:30～14:00

場所 市中央公民館調理室

定員 20人（抽選）

受付方法 電話受付・窓口受付

申込期間 10月2日(月)～10月6日(金)

☎保健相談センター ☎898-5583

かんたん！ストレッチ・筋トレ教室 参加者募集

日時

①10月4日(火) 10:00～11:00

②10月20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)

☎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 10月25日(火)

19:00～20:30(受付:18:30)

場所 市立グラウンド

定員 20人(先着順)

対象 平成29年4月1日現在で20～64歳市在住または在勤で運動制限のない方

受講料 無料

募集期間 10月10日(火)～10月24日(火)

☎保健相談センター ☎898-5583

「ウォーキング day」参加者募集

日時 毎月 第2・4月曜日（祝日除く）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

日本脳炎予防接種について

日本脳炎は、日本脳炎ウイルスにより発症する疾患で、蚊を介して感染します。日本脳炎ワクチンの接種により、日本脳炎の罹患リスクを75～95％減らすことができると報告されています。

ワクチン接種のスケジュール

1期初回(3回) 生後6カ月以上7歳半前日までに6～28日の間隔をおいて2回、追加接種は2回目の接種を行ってから概ね1年を経過した時期に1回接種。

2期接種(1回) 9歳以上13歳未満の間に1回接種。

日本脳炎特例措置について

予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、一時期予防接種のご案内を行っていませんでした。その後新たなワクチンが開発され、現在は案内を再開しています。そのため、以下の方は接種の機会を逃している可能性があります。日本脳炎予防接種が合計4回お済みかどうか母子健康手帳などでご確認ください。

▶平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方

20歳お誕生日前日まで公費負担(無料)で受ける事ができます。

▶平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれの方

9歳の誕生日後～13歳の誕生日前日まで公費負担(無料)で受ける事ができます。

※詳しくは厚生労働省ホームページをご確認いただくか保健相談センターまでお問い合わせください。

☎保健相談センター ☎898-5583

宜野湾市介護予防・日常生活支援総合事業の基準緩和型通所サービスを実施できる事業所を募集しています。

募集内容 緩和型通所サービスA(運動機能向上)の実施が可能な団体

募集期間 随時(ただし、必要なサービス数に達し次第、募集を締め切ることがあります。)

※募集に関する詳しい内容は、市のホームページ介護長寿課をご覧ください。

☎介護長寿課 内線 204・549

がんじゅ～広場

肩こりや腰痛、膝痛でお困りのあなた、専門スタッフと一緒に姿勢や動作を整えてみませんか。

日時 毎週金曜日10:00～12:00

(受付9:00～)

場所 老人福祉センター

(願寿ひろば赤道)

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料 ※申込不要

※お問合せは、介護長寿課です。お間違えなく！

☎介護長寿課 内線 206

第11回 宜野湾市はごろもウォーキング大会参加者募集

日時 11月19日(日) 9:00

場所 海浜公園 多目的広場

定員 800人(定員に達し次第締切)

コース 海浜公園周辺

参加費 無料

申込期間 10月16日(月)～11月2日(木) 17:15まで

申込方法 投函箱へ申込用紙を投函、保健相談センターへFAX・郵送・直接持参またはホームページから申込

申込用紙設置場所 市役所、保健相談センター、市民会館、各自治会等

投函箱設置場所 市役所、保健相談センター、市民会館

ゼッケン 市立体育館にて、ゼッケンを配布します。

11月17日(金) 13:00～20:00

11月18日(土) 13:00～20:00

※当日の申込は行いませんのでご注意ください。

※健康づくり市民大会と合同開催です。

☎保健相談センター ☎898-5583

子宮頸がん・乳がん検診について

平成28年度版保健所活動概況によると、宜野湾市の女性が亡くなる原因として「子宮がん」と「乳がん」が多いという結果が出ました。

がんは、早期発見・早期治療が肝心です。まだの方は、早めに医療機関へお問い合わせください。

市では対象の方へ受診券またはクーポン券を配布し、下記の期間検診を実施しています。

受診期間 平成30年1月31日(火)まで
※受診券またはクーポン券を紛失された方は再発行も可能です。ご希望の方は、市保健相談センターまでご連絡ください。

※受診期間終了日が近づくにつれ、予約が取りづらくなります。ご予約はお早めに！

☎保健相談センター ☎898-5583

ひとり親家庭の支援のため、ご意見をお聞かせください

市では、ひとり親家庭の福祉の向上のため、ひとり親の皆さまからのご意見をいただくための意見交換会を開催します。日頃から困っている事、こんな支援があったらいいのに・・・というご意見をぜひお聞かせください。

前半1時間は、メイク術などのイメージアップ講座を予定しています。

無料託児できますのでお子さんと一緒にご参加ください。

日時 9月30日(土) 14:00～16:00

内容 ①メイク術などのイメージアップ講座/②ひとり親アンケート(集計)を見ながら意見交換

場所 人材育成交流センターめぶき(宜野湾市志真志1-15-22)

費用 無料

※無料託児できます！（要予約）

☎児童家庭課 内線 287

【市内で商店を営む皆さまへ】

敬老祝いの記念品(お買い物券)は、市内店舗でお買い物券を活用することで、市の経済活性化を図ることも目的として実施しています。

つきましては、お買い物券を持参されたお客様が快く活用できますよう、ご協力をお願いします。

☎介護長寿課 長寿支援係 ☎893-4411（内線172）

宜野湾市商工会 ☎897-0111