

高齢者の肺炎球菌予防接種3月末まで!!

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。まだの方は、早めに接種を受けましょう。
助成対象者 ※通知は下記①の方へ送付しています。

- ①平成29年4月1日から平成30年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、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価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン)
 ※ただし、過去に23価肺炎球菌莢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 4000円(生活保護受給者は0円)
☎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 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

麻しん風しん混合ワクチン(MR2期)予防接種3月末まで!!

対象の方には通知書を送付しています。体調を整え、早めに接種を受けましょう。

対象 平成23年4月2日～平成24年4月1日生 (小学校就学前)
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。
☎保健相談センター ☎898-5583

母子保健推進員募集

対象 市に住所がある、子育て経験のある方
募集人数 大山地区・上大謝名地区 各1人
 真栄原地区・宜野湾地区
任期 就任～平成30年3月末日まで。ただし、引き続き平成30年4月～平成32年3月までの任期更新ができる方。

活動内容
 ①市の母子保健事業でのお手伝い
 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
活動日 ①②あわせて月1～3回程度③④はご自身の時間内で調整。詳しくはお問い合わせください。
☎保健相談センター ☎898-5583

松本嘉代子氏「琉球料理調理実習」開催!

12月11日(月)、市中央公民館にて、松本嘉代子氏による琉球料理調理実習が開催されました。クファージュシーやイナムドウチ、パパヤーイリチー、田芋でんがくなど馴染みの深いメニューから、ミヌダル(黒肉)まで、琉球料理の基本から教わりました。参加者からは「普段自己流でやっていたので、目からウロコ」「家族に作って食べさせたい」などの感想があり、充実した実習となりました。



スロージョギング®体験教室参加者募集!!

日時 3月7日(水) 19:00～20:30
場所 市社会福祉協議会
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
 ※室内シューズ持参
募集期間 2月19日(月)～3月6日(火)
☎保健相談センター ☎898-5583

田芋でんがく

材料 (5人分)
 田芋(煮たもの)・・・500g
 熱湯・・・1と1/2～2カップ
 砂糖・・・・・・・・150g
 塩・・・・・・・・少々
 みりん・・・・大さじ1
 生姜しぼり汁・・・・適量
 レモン(みかん)の皮・・・少々



- 作り方**
- ①田芋は皮をむいて2センチ角に切り、たっぷりの熱湯で5分くらい茹で、ザルにとって水気をきる。
 - ②鍋に分量の熱湯と①を入れて火にかけ、しばらく煮る。田芋が軟らかくなったら砂糖、塩を加える。
 - ③②を焦がさないように時々混ぜながら弱火でゆっくり煮る。
 - ④お芋の形は少し残しつつ、煮崩れが起こってねっとりしたら、みりんを加えてつやをだす。
 - ⑤④に生姜の絞り汁を加えて仕上げる。
 - ⑥器に盛り付け、香りづけにレモンまたはみかんの皮のみじん切りを散らす。

2月6日は宜野湾市ターウムの日
 ターウム(田芋)は水田で育ち、親芋のまわりに小芋がたくさんできるため子孫繁栄をもたらす縁起物として、沖縄の正月や盆などの行事料理には欠かせない伝統食材です。

家族介護慰労金支給のお知らせ

平成29年2月から平成30年1月の1年間、継続して下記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。
 - ④介護保険料の滞納がない。
 - ⑤生活保護の扶助を受けていない。

※ご家族については、対象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にあるものに限りま。

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。対象者の方で支給を希望する場合は、介護長寿課窓口へお問い合わせください。

☎介護長寿課 内線 172

がんじゅ～広場

専門スタッフの指導のもと、ワイワイ楽しい仲間たちと一緒に姿勢や動作を整えましょう。

日時 毎週金曜日 10:00～12:00
場所 赤道老人福祉センター(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
 ※お問い合わせは介護長寿課です。お間違いないく!

☎介護長寿課 内線 206

かんたん! ストレッチ・筋トレ教室 参加者募集

日時
 ①3月7日(水) 10:00～11:00
 ②3月16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
参加費 無料(事前申込不要)
☎保健相談センター ☎898-5583

放課後クラブ(学童クラブ)の利用料の一部を助成します!

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、放課後児童クラブを利用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市町村民税非課税世帯
 - ③その他市長が認める世帯

助成金 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、月謝袋の原本等)/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

※平成29年度分利用料は、3月末までに申請していただきますようご協力をお願いします。
受付日時 8:30～11:45、13:00～17:00(土日・祝日除く)

☎保育課 内線 461

3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	17日(土) 9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	1日(木)・8日(木)・15日(木) 13:15～14:00
3歳児健診	7日(水)・14日(水) 13:15～14:00
ふたば母子健康相談	6日(火)・20日(火) 9:30～10:30
マンマン教室(離乳食教室)	23日(金) 13:30～
のびっこ親子教室	13日(火) 時間等はお問い合わせください。
こうのとり倶楽部(両親学級)	3日(土) 9:30～
コアラ倶楽部(育児学級)	2日(金)・9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 水・火曜日(祝日を除く) 9:00～11:00

六児童館ガイド(3月)

★は(申込制)

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

1日(木)	ひな祭り製作	16:00～17:45
3日(土)	クラブ発表会&クラブ閉講式	10:00～12:00
7日(水)	一輪車検定	16:00～17:00
27日(火)	★春の遠足	9:00～16:00 17:00～開館

【赤道】児童センター TEL・FAX 892-3397

2日(金)	ひなまつりパーティー	16:00～17:00
10日(土)	★館外活動(一日閉館)	9:30～16:30
12日(月)～16日(金)	クラブ閉講式	各クラブ時間内
23日(金)	ガーデニング	14:00～15:00
27日(火)	お楽しみ会	10:00～12:00

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

2日(金)	ひな祭り お茶会	15:00～17:00 9:30～15:30
3日(土)	★館外活動	16:00～開館
5日(月)	お手玉教室	16:00～17:00
6日(火)～9日(金)	クラブ閉講式	各クラブ時間内
16日(金)	しぎん紙芝居教室	16:30～17:00
19日(月)	折り紙教室	15:30～17:00
22日(木)	★キッズレザプログラム	13:30～15:30
26日(月)・27日(火)	こいのぼり作り	13:30～15:30
31日(土)	DVD上映会	13:30～15:30

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

2日(金)	ひなまつり&お茶会	15:30～17:00
5日(月)～10日(土)	クラブ閉講式	各クラブ時間内
9日(金)	おりがみ教室	15:30～17:00
10日(土)	★クッキング	13:30～15:00
12日(月)	映写会	15:30～17:00
16日(金)	手作り教室	15:30～17:00

【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

2日(金)	ひなまつりお茶会	16:00～17:00
5日(月)～9日(金)	クラブ閉講式	各クラブ時間内
9日(金)	お手玉あそび	16:00～17:00
16日(金)	なわとび検定	16:00～17:00
17日(土)	おつかれ会	10:00～13:00
19日(月)	けん玉検定	16:00～17:00
28日(水)	春の遠足	9:30～15:00 16:00～開館

【長田】児童館 TEL・FAX892-3330

5日(月)～10日(土)	クラブ閉講式	各クラブ時間内
26日(月)	映写会	13:30～15:30

移動じどうかんじゃんけんぼん(3月)

時間 14:00～17:30
 (我如古のみ14:00～17:00)

野嵩1区	8日(木)・22日(木)
野嵩3区	28日(水)
普天間1区	14日(水)
普天間3区	9日(金)・23日(金)
宜野湾	5日(月)・19日(月)
我如古	2日(金)・30日(金)
真栄原	7日(水)
嘉数	1日(木)・15日(木)・29日(木)
真志喜	12日(月)・26日(月)
嘉数ハイツ	16日(金)

☎大謝名児童センター ☎897-4117