

第12回はごろもウォーク 2018参加者募集

～宜野湾市はごろもウォーキング大会～

日時 10/21(日) 9:00
※8:00～受付・ゼッケン配布
集合場所 宜野湾市立グラウンド
コース オーシャンビューコース(4.5km)
※コース上に給水所はありません。
飲み物をご持参ください。
※雨天時に備え、各自雨具等のご準備をお願いします。

定員 400人 ※定員に達し次第締切
参加費 無料
申込期間 9/10(月)～10/12(金) 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



健康づくり市民大会も同時開催

時間 10:00～13:00
場所 宜野湾市立体育館
内容 スポーツ吹き矢、ミニトランポリン、ユニカールとスラックライン等のスポーツ体験や気軽に出来る運動を紹介。食育SATシステムで栄養バランスの確認やインボディで筋肉量や体脂肪量も測定できます。

保健相談センター ☎898-5583

琉球銀行労働組合より 市内児童館へ遊具の寄贈



7月20日(金)、琉球銀行大謝名支店において琉球銀行労働組合より、りゅうぎんユイマール助成会と共同で購入した遊具の贈呈式が行われ、市内6児童館へ寄贈されました。

平成30年10月1日受診分より 子ども医療費の「窓口無料化」が始まります!

市では、平成30年10月から小学校就学前までのこどもの通院・入院にかかる医療費(保険診療に限る)の窓口無料化(現物給付)を図ります。



現物給付の導入に伴い、小学校就学前までのお子さんをお持ちのご家庭には、新たにピンク色の受給資格者証を9月末頃に郵送します。受給資格者証が届きましたら、10月1日受診分よりピンク色の受給資格者証をご利用ください。

※小学生、中学生のこどもにかかる医療費の助成は現行どおりになります。

保健相談センター ☎898-5583

子宮頸がん・乳がん検診について

女性特有のがんの死亡内訳をみると、子宮がんの5人に2人、乳がんの2人に1人は65歳未満の働き盛り世代でした。がんは、早期発見・早期治療が肝心です。受診がまだの方は早めに受診する事をお勧めします。市では対象の方へ受診券・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 H31年1月31日(木)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!

保健相談センター ☎898-5583

10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	28日(日) 9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	4日(木)・25日(木) 13:15～14:00
2歳児歯科検診	18日(木) 13:15～14:45
3歳児健診	3日(水)・17日(水)・31日(水) 13:15～14:00
ふたば母子健康相談	2日(火)・16日(火) 9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	24日(水) 13:30～
のびっこ親子教室	30日(火) 時間等はお問い合わせください
こころのとり倶楽部 (両親学級)	2日(火)・9日(火) 13:30～ 16日(火)・23日(火)
健康相談	
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

保健相談センター ☎898-5583

精神保健福祉市民講座開催のお知らせ

本講座は精神障害を理解するとともに、こころの健康づくりに役立て、安心して生活できる地域づくりを目的として開催します。

日時 10/20(土) 13:30～16:40 (受付 13:00～)

場所 宜野湾マリン支援センター
対象 一般市民、医療・福祉関係者
参加費 無料

第一部 「こころの健康について(仮)」
講師: 道下 聡先生(ぎのわんメンタルクリニック院長)

第二部 「地域で安心して暮らすために(仮)」

主催(一社)沖縄県精神保健福祉士協会 ☎090-6857-6699

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 市内在住で、子どもが好きな方
募集人数 普天間2区・大山地区・伊佐地区・真志喜地区・真栄原地区(各1人)
任期 2020年3月まで

活動内容
①市の母子保健事業のお手伝い
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

保健相談センター ☎898-5583

がんじゅ～広場(動作法教室)

専門スタッフの指導の下、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。

①場所 赤道老人センター(定員なし)
日時 毎週金曜日 10:00～12:00

②場所 伊利原老人福祉センター(毎回先着10人)

日時 毎週金曜日 14:00～16:00
受講料 無料 ※申込不要

対象 市内在住の65歳以上の方
お問い合わせは介護長寿課です。
お間違いなく!

介護長寿課 内線 204

いきいき百歳体操はじめませんか?

おおむね65歳以上の5人以上のグループで、週一回以上実施いただける方に、①いきいき百歳体操のDVD、②手首・足首用のおもりとベルトを貸し出します!

※公民館・集会所・個人宅等、会場はご自身でご用意となります。すでに活動中のサークル等で、新たに「いきいき百歳体操」を取り入れても結構です。

※体操に使用するイス・DVDプレイヤー・テレビが会場に必要となります。
※「いきいき百歳体操」についてのご説明にも伺います。

「いきいき百歳体操」とは…

手首や足首におもりをつけてDVDを見ながら、ゆっくりと手足を動かす筋力運動です(約30分)

自分で行える範囲で運動することで、年齢に関係なく運動の効果が得られます。

介護長寿課 内線 529

健康ステップアップ教室

食生活の改善、運動など生活習慣病予防や健康づくりに必要な講話、実技を行います。

日時 10/29～12/17 毎週月曜日 13:30～16:00(全8回)

場所 保健相談センター

対象 運動制限のない40歳～64歳の市民(平成30年4月1日現在)

申込方法 電話または窓口
申込期間 10/1(月)～10/19(金)
定員 先着20人 受講料 無料

保健相談センター ☎898-5583

平成30年度「敬老祝い金・記念品」について

市では、毎年長寿を祝し「敬老祝い」として100歳以上の方々、トーチカ、カジマヤーを迎える方々にお祝い金と記念品を贈呈しています。記念品は、市内各種店舗でご利用いただける『敬老祝いお買物券』を差し上げています。

本年の「敬老祝い」に該当される方々には、郵送にてご案内のハガキをお送りします。ご案内を受け取られましたら、記載されている内容に従ってお手続きをお願いします。

お祝い	対象者の生年月日	お祝い金支給期間
トーチカ	S6年2月17日～S7年2月5日生	9月18日～10月19日
カジマヤー	T11年1月28日～T12年2月15日生	10月15日～11月16日
高齢祝い ※新100歳	T7年3月31日以前に生まれた方 ※T7年4月1日～T8年3月31日生	9月18日～10月19日

【市内で商店を営む皆さまへ】

敬老祝いの記念品(お買物券)は、市内店舗でお買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います。

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

介護長寿課 内線 172 宜野湾市商工会 ☎897-0111

地域密着型サービス事業者の公募について

市では、高齢者が介護を必要とする状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、「第7期宜野湾市介護保険事業計画」に基づき、地域密着型サービス事業所の開設を希望する事業者を公募します。

【公募対象の地域密着型サービス】
小規模多機能型居宅介護 1ヵ所
単独型認知症対応型通所介護・認知症対応型共同生活介護(併設) 1ヵ所
共用型認知症対応型通所介護 2ヵ所

【公募要領の配布】
配布期間 9/14(金)～11/12(月)
配布方法 ①介護長寿課窓口 ②市ホームページからダウンロード
提出期間 11/5(月)～11/12(月) 提出先 介護長寿課窓口

介護長寿課 内線 168

カフェでゆんたくしてみませんか?

地域包括支援センターでは、月に1回程度、“もの忘れに特化した交流の場”を設けています。認知症の方やその家族に限らず、地域住民や専門職等が自由に集い、穏やかな雰囲気の中で体験談や今後の心配事などを話し合える場です。どなたでも集える場所ですので、お気軽にお立ち寄りください。詳しい日時および場所については、お近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。

- 地域包括支援センターふてんま(普天間近辺) ☎943-4165
- 地域包括支援センターかいほう(真志喜近辺) ☎942-8377
- 地域包括支援センターふれあい(真栄原近辺) ☎897-4165
- 地域包括支援センターぎのわん(宜野湾近辺) ☎896-1339

メタボ予防運動教室 運動の基本を学びませんか?

日時 ①10/3(水)10:00～11:00
②10/19(金)14:00～15:00
※15分前までに受付。

場所 保健相談センター

対象 市内在住で、運動制限のない方
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
参加費 無料(当日受付)

保健相談センター ☎898-5583

「ウォーキングday」～みんなで歩いて脂肪燃焼～

日時 毎月第2・4月曜日 9:00～
※10月は8日が祝日の為、22日のみ開催
場所 いこいの市民パーク 管理事務所 東屋
対象 市内在住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・1時間程(約4km)のウォーキング
※帽子、飲み物をご持参ください。
※荒天の場合は中止します。

保健相談センター ☎898-5583

健康・福祉

募集・お知らせ

宜野湾市役所

☎893-4411

(代表)

問合せ

申し込み先

健康・福祉

募集・お知らせ

宜野湾市役所

☎893-4411

(代表)

問合せ

申し込み先