12月 児童館ガイド

★は(申込制)

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117

5水	一輪車検定	16:00-17:00
10月	オセロ大会	16:00-17:45
14金	バドミントン大会	16:00-17:45
20木	クリスマスかざり作り	16:00-17:45
28金	大掃除&年越しそば	10:00-13:00

【赤道】児童センター TEL・FAX892-3397

8土	赤道児童センターまつり	10:00-16:00
15土	シネマあかみち	14:00-16:00
21金	ガーデニング	16:00-17:00
22土	クリスマスパーティー	16:30-17:30
28金	大掃除&年越しそば	16:30-17:30

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015

15土	センターまつり	12:00-16:00
17月	折り紙教室	15:30-17:00
21金	しぎん紙芝居教室	16:30-17:00
26水	大掃除&軽スポーツお楽しみ会	14:00-15:30

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888

10月	★クリスマス制作	15:30-17:00
14金	★年賀状つくり	15:30-17:00
21金	クリスマス会	15:30-17:00
22土	★クッキング	13:30-15:00
26水	冬の大掃除&お楽しみ会	10:00-12:00

【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767

14金	伝承あそび	16:00-17:00
17月～19水	ぬりえコンテスト	16:00-17:30
21金	ぬりえコンテスト表彰式	16:30-17:00
26水	ピッカピッカ大作戦&年越しそば	10:00-12:00

【長田】児童館 TEL・FAX892-3330

12水	お手玉教室	16:00-17:00
19水	読み聞かせ	16:00-17:00
25火	クリスマス会	15:30-17:00
27木	映写会	15:30-17:00
28金	合同大掃除&お楽しみ会	13:00-17:00

移動じどうかんじゅんけんぽん 12月

時間 14:00-17:30(我如古のみ 14:00-17:00)

野嵩1区	27木	我如古	7金
野嵩3区	26水	真栄原	5水・19水
普天間1区	12水	嘉数	6木・20木
普天間3区	14金	真志喜	10月
宜野湾	3月・17月	嘉数ハイツ	14金

問 赤道児童センター ☎892-3397

人間ドック **乳がん検診** **がん検診** **子宮頸がん検診**

受診券が使える（補助がうけられる）**のは1月末まで!**

＊受診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付くにつれ、予約が取りづらくなります。ご予約はお早めに!

集団健診のお知らせ

特定健診とがん検診を同時に受けられる集団健診は今年度最後!

①1/13(日) 市役所　②1/26(土) 市立体育館
＊受診には事前予約が必要です。集団健診の2週間前までにお申込みください。
＊人間ドックを希望される方、またはすでに受診された方は対象外です。

問合せ　保健相談センター　☎898-5583

宜野湾市健康づくり応援店

～新規登録のご紹介～

宜野湾市健康づくり応援店では、市内の飲食店等でメニューの栄養成分表示を行い、利用者が健康を意識してメニューを選択することができるよう情報を提供しています。

今回のお店

ちゃんとごはん。大戸屋 ごはん処。OOTOYA

大戸屋　宜野湾店
住所：宇地泊220
電話：098-943-8510
営業時間：11:00～23:00
（ラストオーダー 22:30）

【登録メニュー】

四元豚とたっぷり野菜の蒸し鍋定食　890円

エネルギー 538kcal
カロリー控えめ　バランスメニュー　糖質控えめ　野菜たっぷり

野菜のせいろ蒸したっぷり野菜の麦みそ汁定食　890円

エネルギー 488kcal
カロリー控えめ　バランスメニュー　糖質控えめ　野菜たっぷり

彩り野菜と炭火焼きバジルチキン定食　900円

エネルギー 694kcal
カロリー控えめ　バランスメニュー　糖質控えめ　野菜たっぷり

鶏むね肉とたっぷり野菜の香辛だれ定食　910円

エネルギー 657kcal
カロリー控えめ　バランスメニュー　糖質控えめ　野菜たっぷり

問合せ　保健相談センター　☎898-5583

☆住み慣れた地域で、ご自分とご家族の「これから」を一緒に考えましょう☆

市では、各自治会で『在宅医療・介護連携に関する講座』を順次開催しております。年齢を重ねても住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで送れるようにするために必要なことは何か、ご自身とご家族の「これから」を考える機会にしてみませんか。ぜひ一緒に考えましょう!

医師や専門職による「絶対ためになる」ミニ講話も合わせて行います。各自治会関係者の皆様、ぜひお問い合わせください!

※日時や場所、講義内容等は事前に相談し、ご希望に合わせて決めることが可能です。講師は内容に合わせて医療機関スタッフ(医師および栄養士などの専門職)と調整致します。

問 介護長寿課　内線 582

「地域でがんばる仲間たち」パネル展開催

12月9日の「障害者の日」にちなんで、「共に生きる社会」、「誰もが自分らしく、安心して暮らせるまち」をめざし「第16回地域でがんばる仲間たちパネル展」を開催します。当日は、市内で活動している団体等の紹介や即売会等を予定しています。多くの皆さまのご参加をお持ちしています。

日時　12/3(月)～12/7(金) 9:00～17:00
場所　市役所1階　玄関ロビーおよび市民ギャラリー、玄関前

問 障がい福祉課　内線 164・467

12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	16日(日)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6カ月児健診	6日(木)・20日(木)	13:15～14:00
2歳児歯科検診	13日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	5日(水)・19日(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	4日(火)・18日(火)	9:30～10:30
マンマン教室（離乳食教室）	21日(金)	13:30～
のびっこ親子教室	26日(水)	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）	4日(火)・11日(火)・18日(火)	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

問 保健相談センター　☎898-5583

ウォーキング&スロージョギング®教室

有酸素運動の効果的な取り組み方について学びませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時　12/2(日)　10:00～12:00
場所　市中央公民館　集会場
定員　50人(先着順)
対象　市内在住または在勤で運動制限のない方(年齢不問)
受講料　無料
募集期間　11/19(月)～11/30(金)
申込方法　電話または窓口にて受付

問 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～
※12月は24日が公休日の為、10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。

問 保健相談センター　☎898-5583

『水中スリムアップ教室』受講生募集

水中運動は浮力の働きで陸上より膝や腰に負担をかけずに取り組むことができ、脂肪燃焼にも効果があります。『水中スリムアップ教室』に参加して健康づくりをしませんか?

日時　H31/1/8～3/5　10:30～12:00（毎週火曜日／全9回）
場所　JSSスイミングスクール沖縄中央
※1/8のみ保健相談センターで開催
定員　20人(抽選)
対象　市内在住で、40歳～64歳まで(H30/4/1現在)の方で下記の3つに該当する方
①平成29年4月以降に特定健診または人間ドックを受診し、健診結果を提出できる方
②医師からの運動制限のない者（場合によっては医師からの意見書を提出していただくこともあります）
③原則として教室全日程に参加できる方
受講料　無料
募集期間　12/3(月)～12/21(金)
受付方法　電話または窓口で受付後、健診結果を保健相談センターへご持参ください。

問 保健相談センター　☎898-5583

インフルエンザ予防接種が始まっています!!

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
市内在住で、満65歳以上の方
期間　H31/2/28まで
接種場所　指定医療機関
※事前に電話にて予約してください
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。

インフルエンザ予防対策について
①手洗い・うがい / ②咳エチケット ③十分な睡眠(休養)とバランスのとれた栄養摂取 / ④適度な湿度の保持 / ⑤人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ず外出する際のマスク着用 / ⑥予防接種を受ける

問 保健相談センター　☎898-5583

メタボ予防運動教室 運動の基本を学びませんか?

日時　①12/5(水)10:00～11:00
②12/14(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)

問 保健相談センター　☎898-5583

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・伊佐地区・真志喜地区・真栄原地区
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（乳幼児健診で身体測定と記入など）
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（市のサービス紹介や子育てのアドバイス）
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

問 保健相談センター　☎898-5583

宜野湾市役所 ☎893-4411（代表）　問…問合せ　申…申し込み先