

## メタボ予防運動教室 運動の基本を学びませんか？

運動指導士と一緒に有酸素運動や筋トレ、ストレッチなど運動の基本を学びませんか？脂肪燃焼、肩こり・腰痛解消、動ける身体づくりを目指します。

日時 ①4/3(水) 10:00~11:00  
②4/12(金) 14:00~15:00  
③4/17(水) 10:00~11:00  
④4/26(金) 14:00~15:00  
※15分前までに受付。

場所 保健相談センター 2F

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

## 4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	14日(日)	9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月健診	4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	10日(水)・17日(水) 24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)	22日(月)	13:30~
のびっこ親子教室	23日(火)	時間等はお問い合わせください。
健康相談		受付時間
保健相談	毎週月・火・金曜日(祝日を除く)	13:00~15:00
センター	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

## 宜野湾市ファミリー・サポート・センターをご存知ですか？

子育てって、思ったよりしんどい時ってありますよね。ひとりで背負ってはいませんか。そんな時ファミリー・サポート・センターを利用してみませんか。

- ▶ 保育所・幼稚園などの開始前や終了後の預かり。
- ▶ 保育所・幼稚園・学童クラブへの子どもの送迎。
- ▶ 傷病、看護、冠婚葬祭などの際の預かり。 ▶ リフレッシュしたい時の預かり。
- ▶ 産前産後の妊産婦さんで子どもの世話が出来ない時の預かり。 …等々

### ☆ファミサポでは、サポーターさんを大募集しています☆

おねがい会員数(子育ての援助をしてほしい方)/1,344名

まかせて会員数(子育ての援助をしたい方)/81名

どっちも会員数(両方できる方)/79名 (H31.1月現在)



\*ファミリーサポートは有償ボランティアです。お仕事としてではなく子育てに困っている方のお手伝いです。現在活動しているサポーターは20~30名です。様々な依頼に応えるため多くのサポーターを大募集しています!!

平成31年度保育サポーター養成講座は、6月~7月を予定しています。詳細は市報5月号およびホームページに掲載しますのでご覧ください。

☎ こども企画課 内線 458

市ファミリー・サポート・センター(こども企画課) ☎893-4463(直通)

## 放課後クラブ(学童クラブ)の利用料の一部を助成します!

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。

①児童扶養手当または母子および父子家庭等医療費助成受給者 / ②生活保護を受けている世帯 / ③市町村民税非課税世帯 / ④市町村民税の所得割が48,600円未満の世帯(本市の保育料第3階層に相当する世帯) / ⑤その他市長が認める世帯

※③・④に関して、各年度4・5月は前年度の課税(非課税)状況を、6月~3月は当該年度の状況により決定。

助成金 放課後児童クラブの利用児童1人につき、平成30年4月利用分以降で、支払った1月あたりの利用料から5,000円を控除した額を対象とし、①~③は5,000円を上限に、④・⑤は3,000円を上限に助成します。

※助成金の対象となるもの(利用料+おやつ代) ※入会金、傷害保険料、延長保育料、行事費、教材費その他の保護者負担金は除く。

申請 以下の書類等を持参し、こども企画課の窓口にて申請。利用後、複数月分をまとめて申請可能。(助成金は口座に振り込み)

- ▶ 申請書(こども企画課窓口を設置またはHPでダウンロード可能)
- ▶ 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)
- ▶ 印鑑(シャチハタ不可) ▶ 通帳またはキャッシュカードの写し

※平成30年度分利用料は、3月末までに申請してください。

受付日時 8:30~11:45、13:00~17:00(土日・祝日は除く)

☎ こども企画課 内線 461

**新生活に役立つ!  
おたすけ食材**

■カット野菜・冷凍野菜  
■納豆  
炭水化物、たんぱく質、脂質の他、豊富な栄養素が含まれている。食べ切れない時は冷凍できます。

■缶詰食品・レトルトパック  
すぐ食べられる・すぐ使える・保存食にもバッチリ!

**~春から新生活を送られるみなさまへ~  
Let's 朝ごはん!で新生活をエンジョイ**

わくわく、胸いっぱいの新生活がスタート!!  
楽しみながら、健康的に過ごすためには、毎日の食事がとても大切。特に**朝ごはん**は、脳の働きを活発にするので、集中力が高まって勉強や仕事の効率がアップします。

準備しておこう!  
①朝食メニューをイメージしよう!  
おにぎりやパンなど単品だけではなく、納豆やツナサラダなどを組み合わせさせてバランスよく。  
②作り方・加熱の仕方、知っておこう!  
③我が家の味を教えてください!

問合せ 保健相談センター ☎898-5583