

5月 児童館ガイド

★は(申込制)

【大謝名】児童センター TEL・FAX897-4117			
8水～	母の日プレゼント作り	16:00-17:00	
11土			
17金	チャレンジマッチ	16:00-17:00	
24金	保護者クラブ定期総会	19:30-	
27月	卓球大会	16:00-17:00	

【赤道】児童センター TEL・FAX892-3397			
7火～	スポーツウィーク	15:00-16:00	
10金			
11土	★母の日プレゼントづくり	14:00-16:00	
18土	ガーデニング&クッキング	15:30-17:00	
24金	シネマあかみち	16:00-17:00	

【大山】児童センター TEL・FAX890-0015			
13月	軽スポーツ	16:00-17:00	
20月	折り紙教室	15:30-17:00	
24金	しぎん紙芝居教室	16:30-17:00	
27月～	父の日プレゼント作り	15:30-17:00	
28火			

【新城】児童センター TEL・FAX892-8888			
8水	★母の日プレゼントづくり	15:30-17:00	
10金	おりがみ教室	15:30-17:00	
15水	映画会	15:30-17:00	
24金	軽スポーツ	16:00-17:00	
29水	ドミノ大会	16:00-17:00	

【我如古】児童センター TEL・FAX897-6767			
8水～	家族の日プレゼントづくり	16:00-17:00	
9木			
10金	伝承あそび・お手玉	16:00-17:00	
17金	フラフープ検定	16:00-17:00	
24金	一輪車検定	16:00-17:00	

【長田】児童館 TEL・FAX892-3330			
13月	折り紙教室	16:00-17:00	
17金	一輪車検定	15:00-16:00	
20月	映画会	15:30-17:00	
31金	軽スポーツ	15:30-17:00	

移動じどうかんじゃんけんぽん 5月 時間 14:00-17:00			
宜野湾	20月	嘉数	16木・30木
真志喜	13月・27月	野嵩1区	9木・23木
真栄原	15水・29水	我如古	31金
普天間1区	8水	普天間3区	10金・24金
野嵩3区	22水	嘉数ハイツ	17金
問 大謝名児童センター ☎897-4117			

健診ガイド訂正のお知らせ

- 2019年度より「かりゆしクリニック」のがん検診・人間ドックは受診券の対象外になります。特定健診は引き続き受診できます。
- 集団健診のオプション料金に変更があります。

・貧血¥309→¥500・眼底¥618→¥1000
・心電図¥1029→¥1200 ※金額は税抜

問 保健相談センター ☎898-5583

母子保健推進員募集

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・真栄原・宜野湾・愛知・中原：(若干名)

任期 委嘱日～2020年3月まで出来る方。(継続有)

活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い(乳幼児健診で身体測定の入力など)
- ②毎月の定例会出席など
- ③健診未受診宅への訪問による受診勧奨
- ④こ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アドバイス)

活動日

- ①②合わせて月1～3回程度(調整可)
- ③④はご自身の時間内で調整

問 保健相談センター ☎898-5583

5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	18日(土)	9:00～11:00 13:00～14:45
1歳6か月児健診	9日(木)・16日(木) 22日(水)	13:15～14:00
2歳児歯科検診	23日(木)	13:15～14:45
3歳児健診	8日(水)・15日(水)	13:15～14:00
ふたば母子健康相談	7日(火)・21日(火)	9:30～10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	29日(水)	13:30～
のびっこ親子教室	30日(木)	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

予約制!集団健診(特定健診・がん検診)のお知らせ

集団健診日の2週間前までにお申し込みください。詳しくは、受診券に同封されている健診ガイドをご覧ください。

予約先 保健相談センター

(平日 8:30 ～ 17:15)

集団健診日	健診会場	骨粗検診
5/19(日)	宜野湾市役所	○
6/5(水)	愛知区公民館	
6/9(日)	宜野湾市役所	○
6/14(金)	我如古区公民館	
7/27(土)	宜野湾市役所	
8/25(日)	嘉数小学校	

健診受付時間 8:30 ～ 10:30

当日は予約された方から優先に受付を行います。※予約していない方は、定員に空きがある場合、10:00 頃からの受付となります。※駐車スペースに限りがあります。徒歩もしくは公共交通機関をご利用ください。

問 保健相談センター ☎898-5583

『ママの料理教室』受講者募集

子育て中のママのための料理教室です。栄養を生かした美味しくヘルシーな時短料理のメニューを紹介します。市食生活改善推進員がサポートするため、料理が苦手な方でも安心して実習に取り組めます。

日程 5/24、31、6/7、14(全4回、毎週金曜) 10:00～13:00

対象者 市内在住の20代～40代でお子さんがいる母親

※原則として全日程参加可能な方

参加費 1,000円

持参する物 エプロン・三角巾・筆記用具

定員 16人(定員に達し次第締切)

申込期間 4/22(月)～5/17(金)

9:00～17:00(土日・祝日除く)

場所 保健相談センター

(調理室・2Fホール)

申込方法 電話または窓口で受付

※託児施設等は設けておりませんので、お子さんを連れての参加はご遠慮ください。

申・問 保健相談センター ☎898-5583

麻しん・風しん予防接種(MR)Ⅱ期のお知らせ

～幼稚園・保育園の年長さんになった方へ～

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25年4月2日～平成26年4月1日生 (小学校就学前)

期 間 2020年3月31日まで

場 所 指定医療機関

料 金 無料(上記対象年齢以外の方は全額自己負担)

※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。

※詳しくは通知書、または市ホームページにてご確認ください。

問 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できない時の預かり。 …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

どちらも会員数(両方できる方) / 79 名 (H31.1 月時点)



*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。

問 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)

新生活が始まり、新しいことがいっぱい。早く環境に慣れようと緊張でストレスを感じがち。心も体も健康に過ごすために、1日の生活リズムを整えましょう。

「朝ごはんを食べる習慣」と「イライラする・やる気」の関係から分かるように、毎日朝ごはんを食べることは私達の心と体の健康につながっています。朝ごはん習慣を身につけて、新生活をよりリズムでスタートしましょう。交代勤務の方は、起床後に食事を摂る習慣でリズムが整いますよ。

よくイライラする割合 約2倍

やる気が起こらない割合 約2倍以上

必ず毎日食べる 16.4% ほとんど食べない 29.7%

必ず毎日食べる 11.3% ほとんど食べない 26.8%

朝ごはんをおいしく食べるために心がけること★

- 夕食後は間食しない
- 早めに寝よう(夜ふかし禁止)
- 早起きしよう

問 保健相談センター ☎898-5583