

### メタボ予防運動教室

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 ①10/2(水)10:00~11:00  
②10/25(金)14:00~15:00  
※15分前までに受付。

場所 保健相談センター2階ホール  
対象 市内在住で運動制限のない方  
持ち物 飲み物、動きやすい服装、室内シューズ

参加費 無料(当日受付)

問 保健相談センター ☎898-5583

### 「はつらつ元気サポーター養成講座」受講生募集!

いくつになっても住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、元気な時から日頃のセルフケアが大切です。講座でいろいろな知識や技術を学び、地域で介護予防活動に活かし元気で笑顔のある地域と一緒に作っていきましょう! 共に介護予防を推進するリーダーを募集します。

日時 11/8(金)~11/29(金)  
毎週金曜日 14:00~16:00  
【全4回】

場所 勤労青少年ホーム2階集會室  
対象 市内在住の20歳以上の方。健康づくりや介護予防活動、ボランティアに興味のある方。

※原則、全日程参加できる方。

定員 20人

申込期間 9/17(火)~10/18(金)

申込方法 窓口または電話で受付後、窓口にて申請書を記入。

問 介護長寿課 内線183・207

### 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	20日(日) 9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	3日(木)・23(水) 13:15~14:00
2歳児歯科検診	17日(木) 13:15~14:45
3歳児健診	2日(水)・16(水) 30日(水) 13:15~14:00
ふたば母子健康相談	1日(火)・15日(火) 9:30~10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	29日(火) 13:30~
のびっこ親子教室	31日(木) 時間はお問い合わせください。
こうのとり倶楽部 (両親学級)	1日(火)・8(火) 15日(火) 13:30~
健康相談	受付時間
保健相談	毎週 火・水曜日(祝日を除く) 9:00~11:00
センター	毎週 月・火・金曜日(祝日を除く) 13:00~15:00

### まちでニッコリ!あいさつ・声かけ運動 あいさつ広め隊企業・団体募集中!

宜野湾市の団体・企業の皆さん!!

私たちと一緒に、あいさつ・声かけ運動を推進し「人と人がつながるぎのわん」を発信していきませんか? 難しいことは何もありません! 日頃のあいさつを意識して取り組んでいきましょう。

すでに107の各種団体や民間企業等の皆さんが認定されています。

問 福祉総務課 内線128  
市社会福祉協議会 ☎892-6525



▲(株)南興総合サービス様

### 情報発信アプリ「おき保」について

保育士の「知りたい」をすべて集めたアプリ「おき保」ができました。

保育に携わる役立つ情報が掲載されています。気になる方は、無料でダウンロードできますのでご確認をお願いします。



▲ダウンロードはコチラ



問 沖縄県保育士・保育所総合支援センター ☎857-4001

### 「高校生のためのやさしい料理教室」参加者募集!

朝食の大切さや食事バランスの必要性を学び、基本的な料理の仕方や手間をかけずに簡単に作れる料理実習を行います。

日時 10/26(土) 10:00~13:00

場所 保健相談センター2階調理室

対象 市内在住の高校生

定員 16人(定員に達し次第締切)

参加費 無料

持参する物 エプロン、三角巾、筆記用具

申込期間 9/24(火)~10/18(金)

9:00~17:00  
※土日祝日は除く

申込方法 電話または窓口

問 保健相談センター ☎898-5583

### がんじゅ〜広場(動作法教室)

肩こり、腰痛、膝痛でお困りのあなたをお待ちしています。

①場所 願寿ひろば赤道 (赤道老人福祉センター) 【30人程度】

日時 毎週金曜日10:00~12:00 (9:00~受付開始)

②場所 願寿ひろば伊利原 (伊利原老人福祉センター) 【10人程度】

日時 毎週金曜日14:00~16:00 (13:30~受付開始)

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料

※初回会場にて申込み

※お問い合わせは介護長寿課です。お間違いなく!

問 介護長寿課 内線204

### 『いきいき筋力アップ教室』~65歳からの筋力トレーニング~

いつまでも元気でいるため、自宅で無理なくできる筋力トレーニング運動やストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。

日時 11/5~R2.3/17 毎週火曜日 10:00~12:00(全18回) (但し、12/31、2/11を除く)

場所 男女共同参画支援センター ふくふく

対象

▶市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方

▶医師からの運動制限のない方 (医師からの意見書を提出していただく場合があります)

▶原則として全日程に参加できる方  
定員 12人(応募者多数の場合、新規の方を優先し抽選します)

申込期間 10/1(火)~10/21(月)

※窓口または電話で受付後、窓口にて申請書を記入

問 介護長寿課 内線529

### 『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28日のみ)

集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所手前左側 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時間程度(約4km)のウォーキング

※受付不要

※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

### 令和元年度「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、トーカー、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、市内各店舗でご利用いただける『敬老祝いお買い物券』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(※土日祝日を除く)
トーカー(米寿)	昭和7年2月6日~昭和8年1月25日生	9月6日~10月4日
カジマヤー	大正12年2月16日~大正13年2月4日生	10月7日~11月1日
高齢祝い ※新100歳	大正8年3月31日以前に生まれた方 ※大正8年4月1日~大正9年3月31日生	9月17日~10月18日

### 【市内で商店を営む皆さまへ】

敬老祝いの記念品(お買い物券)は、市内店舗でお買い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実施しています。

つきましては、お買い物券を持参されたお客様が快くご利用できますよう、ご協力をお願いします。

問 介護長寿課 内線172 宜野湾市商工会 ☎897-0111

### 令和元年度 宜野湾市国民健康保険税収納対策緊急プラン

市では宜野湾市国民健康保険税収納対策緊急プランを策定し、国民健康保険税(国保税)の収納率向上に取り組んでいます。安心して医療が受けられる制度を持続させるためにも国保税の期限内納付をよろしく願います。

#### 1. 国民健康保険加入資格および国民健康保険税賦課の適正化

- 窓口相談、戸別訪問および年金機構(ねんきんネット)からの情報を活用し、他保険加入者の把握に努め、早期に資格喪失届の提出を勧奨します。
- 居所不明者については実態調査を行い、住民登録担当部署と連携して速やかに資格喪失処理を実施します。
- 未申告者に申告勧奨ハガキの発送、電話連絡および戸別訪問による申告の指導を実施します。

#### 2. 国民健康保険税収納体制の充実・強化

- 市ホームページ、広報誌を活用して期限内納付の周知を図ります。
- 口座振替の促進およびコンビニ収納により、納税者の利便性の向上を図ります。
- 夜間窓口開設を計画し、日中に来所できない方と納税相談の機会を設けます。

#### 3. 国民健康保険税滞納処分の実施

- 預貯金調査や不動産調査などを行い、調査結果と納付実態を検討し、滞納処分を実施します。
- 納付意思のない滞納者に対して、国税還付金の差押を実施します。
- 不動産差押を執行しても納税への進展がない者については、公売などの換価を検討します。
- 滞納者については、適宜前住地・本籍地も含め財産調査を行います。
- 納税折衝が進まない滞納者については、車両のタイヤロックやミラーズロックを実施します。

#### 4. その他の取組み

- 国民健康保険制度および保険事業について、沖縄県と連携し周知・啓発を行います。

※全文は市ホームページに掲載。

問 国民健康保険課 内線142~145