「宜野湾市高齢者保健福祉対策策定委員」募集について

令和2年度は第8期宜野湾市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（令和3年度から令和5年度）を策定します。計画策定に向けて、広く市民の意見などを把握する必要があるため、宜野湾市高齢者保健福祉対策策定委員の一部委員について公募します。

名称　宜野湾市高齢者保健福祉対策策定委員　　**募集人数**　2人
活動内容　宜野湾市高齢者保健福祉計画および介護保険事業計画に関し、基本事項およびその他重要事項について審議する
活動期間　R2/2～R5/2（期間中10回程度の会議開催）※平日夜間の開催を予定
報酬　規定により報酬が支給されます
応募資格　市内にお住いの方で、高齢者保健福祉および介護保険について関心がある被保険者
応募手続
提出書類　①「第8期宜野湾市高齢者保健福祉対策策定委員」申込書
申込書は介護長寿課窓口にて配布しています。また、市役所ホームページからダウンロードも可能です
②意見書
次のいずれかのテーマについて400字以内にまとめてください。
※様式は自由です
（1）高齢者の健康づくりと介護予防　（2）高齢者とその家族
（3）高齢社会と地域とのかかわり
提出期間および提出方法
令和2年1月10日（金）の午後5時までに、郵送または直接窓口までご持参ください。（メール・FAXでの提出は不可です）
選考　応募者の中から、申込書、意見書および面接をもとに選考を行います。

申・問 介護長寿課　内線166・167・189

脱！冬太り

今年も残すところ1カ月になりました。
師走ですね～忘年会など、いつもより豪華なお食事を食べる機会が増える時期だと思います。
気づいた時には体重が増えていたなんてことありませんか？
1kgの体脂肪を落とすのに消費しないといけないカロリーは、約7,200kcalです。フルマラソン3回分（男性、体重60kgの方）に相当します。運動だけでカロリーを消費しようとするとかなりの時間と運動量が必要なので、食事からの接種カロリーと運動での消費カロリーを調整して1カ月で1kg減らすことを目標に冬太りを回避しましょう。

1kgの体脂肪7,200kcal÷30日=240kcal
1日に240kcal消費する計算になります。食事と運動両方で240kcal調整することで無理なく体脂肪を減らしていきましょう！
100kcalの運動　＋　食事で－140kcal（例えば、クッキー3枚）

【運動消費カロリーの目安】（体重60kgの場合）
①美らがんじゅう体操　1曲＝25kcal　②ウォーキング　30分＝約126kcal
③スクワット　10分＝約54kcal　④腹筋　10分＝約38kcal
⑤ストレッチ　10分＝約24kca

①1曲25kcal　②15分63kcal　③ 1分5.4kcal　④ 5分12kcal

合計 105.4kcal

問 保健相談センター　☎898-5583

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　①R2/1/8（水）10:00～11:00
②R2/1/24（金）14:00～15:00
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

がんじゅ～広場（動作法教室）

肩の力を抜いて暮らしてみませんか？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。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　30人程度（赤道老人福祉センター）
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 10人程度（伊利原老人福祉センター）
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
※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

栄養・お口の健康教室

見落としがちなお口のケアと、栄養についてのお話・調理実習を交えた全3回の教室です。日頃の食生活について楽しく学んでみませんか？
日程（全3回）
【口腔講話】
R2/1/17（金）　10:00～12:00
【講話・調理】
R2/1/24（金）　10:00～13:00
【講話・調理】
R2/1/31（金）　10:00～13:00
場所　中央公民館2階　調理室（1/17は、3階・研修室2）
対象　市内在住の65歳以上の方（料理教室のプログラムを行う上で、健康上の問題のない方）
定員　16人（申込多数の場合は抽選）
参加費　無料
申込期間　12/16（月）～R2/1/10（金）
申込方法　電話または窓口

申・問 介護長寿課　内線204

おむつ代の医療費控除の証明書発行について

介護保険の要介護認定を受けている方で、所得税や市県民税の申告でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、「おむつ使用証明書」に代えて、宜野湾市が発行する「証明書」を使用することができます。
対象者　次の要件をすべて満たしている方
①おむつ代の税申告をするのが2年目以降の方
※1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。（証明書は税務課にあります）
②主治医意見書が、おむつを使用した年に作成されていること
※現在受けている要介護認定の有効期限が13カ月以上であり、おむつを使用した年に主治医意見書が作成されていない場合は、おむつを使用した前年、またはその前々年に作成された主治医意見書を使用することができます。
③主治医意見書で、寝たきり状態（寝たきり度B1～C2）にあり、尿失禁発生の可能性があることを確認できる方
申請方法　介護長寿課窓口にて、申請書に必要事項を記入・捺印のうえ、介護保険被保険者証を添えて申請してください。
※申請者（窓口に来所する方）の印鑑・身分証明書が必要です。
証明書発行手数料　1件あたり300円

申・問 介護長寿課　内線169・193

障害者控除対象者認定書の申請について

介護長寿課では、障害者手帳（身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳）を持っていない65歳以上の要介護・要支援認定者からの申請に対し、一定の要件に該当する方を障害者に準ずるものとして、「障害者控除対象者認定書」を交付します。（市県民税等の申告の際、この認定書を提示することにより、障害者控除を受けられる場合があります。）
対象（総合事業対象者は該当しません）
税控除を必要とする年度の前年の12月31日時点（死亡されている方に関しては死亡日時点）に、要介護・要支援認定を受けている方で、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を持っていない65歳以上の要介護等認定者。
※この認定書は市県民税・所得税の控除を受けるためのものであり、障害者手帳の代わりとなるものではありませんので、ご注意ください。
控除の区分
①障害者控除（主治医意見書の内容において、障害高齢者自立度がAまたは認知症高齢者自立度がⅡ。）
②特別障害者控除（主治医意見書の内容において、障害高齢者自立度がB、Cまたは認知症高齢者自立度がⅢ、Ⅳ、M。）
申請方法　介護長寿課窓口に、介護保険被保険者証と窓口に来られる方の印鑑を持参し、本人または家族の方で申請してください。（家族の方が申請される場合には、本人の同意書が必要となります。なお、申請は毎年度必要となります。）

申・問 介護長寿課　内線169・193

宜野湾市食育推進会議のための市民委員を公募します

本市の食育推進計画について、進行状況や評価等に関し市民の幅広い声を反映させるため、市民から委員を募集します。
募集人数　2人以内　　**任期**　2年
応募資格　市に住所を有する満20歳以上の方
応募手続
提出書類　①応募時に次のいずれかのテーマに関し、意見文を提出してください。（原稿用紙800字程度）
（1）食べ物と健康づくり（2）家庭での食育（3）地域で期待する食育活動
②履歴書
応募期間　12/16（月）～R2/1/13（月）
応募方法　応募先まで意見書と履歴書を持参または送付してください。（応募書類は返却しません）
応募先：〒901-2215 宜野湾市真栄原1-13-15 健康増進課 健康推進係
選考　応募書類の審査および面接　（面接日は令和2年1月を予定）

申・問 健康増進課　☎898-5583

1月 児童館ガイド

★は（申込制）

【大謝名】児童センター　TEL・FAX897-4117

7火	正月あそび	16:30-17:45
11土	もちつき会	10:00-14:00
17金	映写会	16:30-17:30

【赤道】児童センター　TEL・FAX892-3397

4土	もちつき大会	10:00-12:00
11土	ムーチー作り	14:00-16:00
24金	スポーツデー	16:00-17:00

【大山】児童センター　TEL・FAX890-0015

11土	保護者クラブ共催もちつき会	10:00-12:00
20月	おでだま教室	16:00-17:00
25土	ワックス清掃の為、一日閉館	終日
27月	折り紙教室	15:30-17:00
31金	しぎん・紙芝居教室	16:30-17:00

【新城】児童センター　TEL・FAX892-8888

10金	おりがみ教室	15:30-17:00
11土	もちつき会	10:00-12:00
15水	映写会	15:30-17:00
29水	ドミノ大会	16:00-17:00
31金	★手作り教室	15:30-17:00

【我如古】児童センター　TEL・FAX897-6767

4土	もちパーティー	14:00-16:00
25土	我如古児童センターまつり	10:00-16:00
28火	お手玉教室	16:00-17:00

【長田】児童センター　TEL・FAX892-3330

6月	折り紙教室	16:00-17:00
7火～8水	お正月遊び	16:00-17:00
10金	一輪車検定	16:00-17:00
24金	映写会	15:30-17:00

移動じどうかんじゃんけんぽん 1月
時間 14:00-17:00

宜野湾公民館 6（月）、20（月）	嘉数公民館 16（木）、30（木）
真志喜公民館 27（月）	野嵩1区公民館 9（木）、23（木）
真栄原公民館 15（水）、29（水）	我如古公民館 31（金）
嘉数ハイツ公民館 8（水）	普天間3区公民館 10（金）、24（金）
野嵩3区公民館 22（水）	普天間1区公民館 17（金）

問 大謝名児童センター　☎897-4117