

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 ①2/5(水) 10:00~11:00
②2/28(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

がんじゅー広場(動作法教室)

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。

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時半~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

「終活」について一緒に考えてみませんか？

現役医師をお招きし、講演会を開催します。年を重ねても住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで送りたい、または、家族に送らせてあげたい、と考える方にぜひおすすめします。

日時 2/8(土) 14:30~16:30

場所 宜野湾マリン支援センター2階

講師 新屋洋平氏(中部徳州会病院在宅緩和ケア科医長)

演題 「大切な人に最後の想いを伝えよう。今から終活~人生会議とは~」

対象 テーマに興味がある方ならどなたでも参加可能

参加費 無料

定員 120名 ※当日先着順

※ゆいマルシェの駐車場にも駐車可

問 介護長寿課 内線582

高齢者の肺炎球菌予防接種は3月末まで!!

今年度、高齢者の肺炎球菌予防接種の対象となっている方には、4月に通知をお送りしています。対象の方が定期接種を受けられるのは、該当年度の1年間のみに限られますので、定期接種を希望される方は、必ずこの期間に受けてください。

期間 3月31日まで

助成対象者 ※通知は下記①の方へ送付しています

- ① 2019年4月1日~2020年3月31日までの間に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる方
- ② 60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極端に制限される程度の障害を有する方

接種回数 1回(23価肺炎球菌ワクチン)

※ただし、過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種した方は、定期接種の対象となりません。

場所 指定医療機関

※事前に電話予約をしてください。

費用 4000円(生活保護受給者は0円)

※詳しくはお手元にある通知書、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

高齢者インフルエンザ予防接種一部助成は2月末まで!!

65歳以上の方には2月末まで接種費用の一部助成を行っています。助成対象の方へは通知書を発送していますので、お手元の郵便物をご確認ください。

期間 2月29日まで

対象 満65歳以上の方(65歳の誕生日を迎えている方)

接種場所 指定医療機関

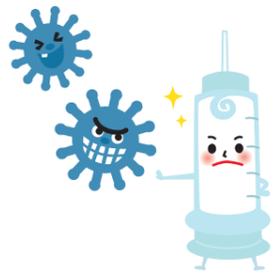
※事前に電話予約をしてください

費用 1000円(生活保護受給者は0円)

※60歳以上65歳未満の方で、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。

※予防接種を受けてもインフルエンザにかかってしまうこともあります。効果的に予防するために日ごろから手洗い・うがいを心がけ、インフルエンザにかかるのを防ぎましょう!!

※詳しくはお手元にある通知書、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

令和2年度からのシルバーパスポート事業クーポン券の事業休止について

宜野湾市では、平成19年度から市内に住む75歳以上の方を対象に、スポーツ・趣味等で外出する機会を増やし、生きがいづくりを応援するために、シルバーパスポートクーポン券事業を実施してまいりました。

これまでの間、対象者の増加に対応するため予算を増額してまいりましたが、財政状況の悪化に伴い、必要な予算の確保が困難なため、令和2年度(2020年4月)よりシルバーパスポートクーポン券の事業を休止いたします。

なお、65歳以上を対象としたシルバーパスポート(カード)につきましては、これまで通り実施してまいります。

皆様のご理解をよろしく願います。

問 介護長寿課 内線172

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

募集地域 嘉数ハイツ

任期 委嘱日~令和2年3月までできる方(継続有り)

活動内容

- ①市の母子保健事業でのお手伝い
- 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こんには赤ちゃん事業の訪問活動活動日

①②あわせて月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

『ウォーキングday』~みんなで歩いて脂肪燃焼~

「ダイエットを続けたい」「一人ではなかなか続かない」「体力をつけたい」と思っているあなた!! 私たち健康づくり推進員と一緒に楽しくウォーキングしませんか?

日時 毎週月曜日 9:00~(※2/24は公休日のため休み)

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)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

2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	23日(日) 9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	6日(木)・13日(木)・27日(木) 13:15~14:00
2歳児歯科検診	20日(木) 13:15~14:45
3歳児健診	5日(水)・12日(水)・26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)	17日(月) 13:30~
のびっこ親子教室	7日(金) 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)	18日(火)・25日(火) 13:30~
健康相談	受付時間
保健相談センター	毎週 火・水曜日(祝日を除く) 9:00~11:00 毎週 月・火・金(祝日を除く) 13:00~15:00

子育て支援プログラム 受講生募集

子育てには楽しい事も多くありますが、不安を感じる事もあるのではないのでしょうか。この講座では、ワークショップや情報交換等を通して、子育てに関するヒントやスキルを提供し、子育てで不安を解消するとともに、子育て中の仲間作りや相談しやすい環境を整えていくことを目的とします。

日頃、子育てに奮闘中のお母さん、お父さん、楽しく子育てをするために、どのような関わりができるのか、一緒に考えてみませんか。子育てのヒントがたくさん詰まっています。この機会に、ぜひご参加ください。

講座日程 2/5(水)~26(水) 毎週水曜日 9:30~11:30(120分)

場所 市男女共同参画支援センター ふくふく

内容 1日目 CAPの紹介、安心・自信・自由の権利(子どもの人権)について、話を“聴く”

2日目 感情パズル、気持ちのワーク・怒りの仮面、ほめワーク

3日目 子どもと良い関係を作る10の方法

4日目 相手も自分も大切にした上手なコミュニケーション方法 等

講師 CAPスペシャリスト (特定非営利活動法人おきなわCAPセンター)

対象 市内在住で、小学生までの子育て中の方 ※全4回の講座を受講できる方

定員 20人(未就学児のみの託児あり:要予約) ※定員に達し次第、締め切り

受講料 無料 申込期間 1/29(水)まで

申込方法 下記まで電話申込み(月曜日~金曜日 8:30~17:15)

※その他、託児サービス等の詳細につきましては、下記までお問合せください。

問・問 宜野湾市要保護児童対策地域協議会(じのーんキッズ安心ネット) 児童家庭課(家庭児童相談室) ☎893-4643

宜野湾市 子育て支援講演会

自信をもって子育てができるようなきっかけやヒントを見つけてもらい、より良い子育ての実現を目的として開催します。子ども達はそれぞれが大きな可能性を持っています。それを引き出すために、私達大人が親としてできる事は何か、共に学びましょう。

日時 2/20(木) 18:30~20:30

場所 宜野湾勤労者体育センター

講師 知念 菜穂子(沖縄いのちにエールを送る会 代表・助産師・保健師)

演題 ~調整中~(詳細はホームページをご覧ください)

対象 子育て中の保護者や関係者、関心のある方ならどなたでも

支援者の皆さま(民生委員児童委員、保育士、幼稚園教諭、小中学校教諭、養護教諭、SSW、相談員、保健師、母子保健推進員、ファミリーサポートセンター会員 ほか)

参加費 無料 ※手話通訳あり

問 宜野湾市要保護児童対策地域協議会(じのーんキッズ安心ネット) 児童家庭課(家庭児童相談室) ☎893-4643

宜野湾市ひとり親家庭等認可外保育施設利用料補助事業

認可保育施設に空きがない等の理由により、子どもを認可外保育施設に入所させているひとり親家庭に対し、認可外保育施設の利用料等を補助上限額(利用料:33000円、給食費:5000円)の範囲内で補助します。補助を受けるためには諸要件を満たし、申請手続きが必要となります。要件や申請手続きの確認は子育て支援課までお問い合わせください。

※令和元年10月以降、保育料無償化による給付を受けている世帯は給食費のみが補助対象となります。

※原則として、申請した月の翌月から補助開始となります。

問 子育て支援課 372・176・178