

## がんじゅ～広場(動作法教室)

- ①場所 願寿ひろば赤道 30人  
(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  
(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 ※申込不要  
☎ 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に、自宅で無理なくできる筋力トレーニングとストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。

- 《6月》  
日時 6/3～8/19 毎週水曜日  
10:00～12:00(全12回)
- 場所 勤労青少年ホーム
- 定員 12人(※1)
- 申込期間 4/27(月)～5/20(水)(※2)

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出していただく場合もあります)  
▶原則として全日程に参加できる方  
※1 応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選します。  
※2 窓口または電話で受付後、窓口にて申請書の記入が必要となります。

☎ 介護長寿課 内線183

## ウォーキングday ～みんなで歩いて脂肪燃焼～

- 日時 6月毎週月曜日 9:00～  
(公休日はお休みです)
- 集合場所 いこいの市民パーク  
管理事務所手前左側 東屋
- 対象者 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。  
☎ 保健相談センター ☎898-5583

## 5/31は世界禁煙デー 喫煙は、『百害あって一利なし!』

厚生労働省の受動喫煙対策として、2019年7月1日より病院・学校の敷地内禁煙が始まりました。2020年4月1日からは、飲食店やオフィスなど、様々な施設で原則屋内禁煙がスタートしました。

『なくそう!望まない受動喫煙』

## シルバーパスポートカード、ご活用ください!

市では健康づくりやスポーツ、趣味等が高齢者が外出する機会を増やし、生きがいづくりを応援しようと「宜野湾市シルバーパスポート事業」を実施しています。65歳以上の方を対象に交付している「シルバーパスポートカード」を是非ご活用ください。

- ①市立体育館のトレーニング利用料がカード提示で無料になります。(火曜休室)
- ②普天間うぼう(サンフティーマ)およびテナント各店で毎週土曜日・日曜日にレジでカードを提示すると5%割引などのサービスが受けられます。  
※詳しいサービス内容は、店頭または管理事務所にてご確認ください。  
普天間うぼう(☎896-1177) ▶(株)ティ・エム・オ普天間(☎896-1020)
- ③天然温泉アロマをご利用の際、カード提示で200円割引されます。  
天然温泉アロマ(☎0120-06-1126)
- ④ラグナガーデンホテルのレストラン利用料がカード提示で10%割引になります。グループ内のどなたかお一人のカード提示で可。但し団体は対象外。  
ラグナガーデンホテル(☎897-9009)
- ⑤カラオケハウスとまと宜野湾店をご利用の際、カード提示で飲食代金より10%割引を受けられます。但し他の特典との併用はできません。  
カラオケハウスとまと宜野湾店(☎897-1255)
- ⑥東江メガネ宜野湾市役所通り店、カード提示でメガネ一式購入代金より1,000円割引されます。但し他の特典との併用はできません。  
東江メガネ宜野湾市役所通り店(☎892-8839)
- ⑦宜野湾市主催の催し物(お芝居など)で割引されることがあります。  
※割引される催し物については、市報やポスターなどでお知らせします。

☆市内協力事業所も随時募集しています☆  
宜野湾市内に事業を展開する企業の皆さま!  
シルバーパスポートカードを利用出来る協力事業所に登録してみませんか?  
☎ 介護長寿課 内線172



## 高齢者の肺炎球菌予防接種について

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。内容をご確認の上、早めに接種を受けましょう。

接種期限 令和3年3月31日まで

令和2年度対象者 ※通知は下記①の方へ送付しています。

- ①令和2年4月1日から令和3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歳となる方(誕生日を迎える前でも接種は可能)
- ②60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障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な程度の方(該当の有無については、直接医師へ相談ください)

接種回数 1回(23価肺炎球菌ワクチン) ※但し、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 費用 4,000円(生活保護受給者は無料)

※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。

☎ 保健相談センター ☎898-5583

## 児童手当「現況届」の提出について

児童手当を継続して受けるためには毎年6月に「現況届」を提出しなければなりません。現況届は毎年6月1日の状況を記載し、児童手当を引き続き受給できるかを確認する手続きです。

6月中に現況届の提出がされない場合、児童手当の支給ができませんので、必ず受付期間内にご提出ください。

受付期間 6/1(月)～6/30(火)(予定) ※土日・慰霊の日は受付できません。

受付時間 8:30～11:30、13:00～17:00

受付場所 市役所2階 8番窓口 児童家庭課

※詳細については、郵送でお手元に届く通知書にてご確認ください。

※今年度より健康保険証のコピーの添付は不要です。(公務員共済組合加入の方を除く)

※所得制限額の超過についての確認は現況届提出に行います。

☎ 児童家庭課 ☎893-4422

### 支給月額

区分	支給額	
3歳未満	一律	15,000円
3歳～小学生	第1子・第2子	10,000円
	第3子以降	15,000円
中学生	一律	10,000円
所得制限額を超過している世帯の児童	一律	5,000円