

## 2月児童館ガイド

★は申込制

大謝名児童センター	TEL・FAX897-4117
1月	おりがみ教室 15:30~16:30
2火	節分レク 15:30~16:30
15月	オセロ大会 15:30~16:30
27土	大謝名ミニまつり 調整中

赤道児童センター	TEL・FAX892-3397
3水	節分豆まき 16:00~16:30
26金	おりがみ教室 15:30~17:00

大山児童センター	TEL・FAX890-0015
1月	節分豆まき 16:00~17:00

新城児童センター	TEL・FAX892-8888
3水	あらくすく月1会 15:30~17:00
5金	おりがみ教室 15:30~17:00
26金	★手作り教室 15:30~17:00

我如古児童センター	TEL・FAX897-6767
4木	節分 16:30~17:30
12金	折り紙教室 15:30~16:30
20土	軽スポーツ 14:00~15:00

長田児童館	TEL・FAX892-3330
12金	一輪車検定 16:30~17:30
19金	軽スポーツ 16:00~17:00
26金	ひな人形作り 16:00~17:00



## 移動児童館じゃんけんぽん 2月

宜野湾公民館 1(月)/15(月)	嘉数公民館 4(木)/18(木)
真志喜公民館 8(月)/22(月)	野嵩1区公民館 25(木)
真栄原公民館 3(水)	我如古公民館 5(金)
嘉数ハイツ公民館 10(水)	普天間3区公民館 12(金)/26(金)
野嵩3区公民館 24(水)	普天間1区公民館 19(金)

※スケジュールが急きょ変更になる場合があります。予めご了承ください。

問 赤道児童センター ☎892-3397

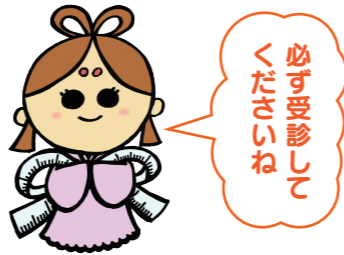
## がん検診の受診期間が残りわずかです

受診期間を過ぎると市の助成を受けることができません。受診がまだお済みでない方は、早めのご予約・ご受診をお願いいたします。

子宮頸がん・乳がん検診：令和3年1月31日まで  
胃・大腸・肺がん検診、人間ドック：令和3年2月28日まで

### 受診はとってもカンタン♡

- STEP1 医療機関に電話で予約
- STEP2 受診
- STEP3 結果を確認



市の助成でお得に受診ができます!例えば...

- ・胃がん検診(バリウム検査)：約8,000円 → 2,000円(集団健診なら700円)
- ・大腸がん検診(2日分採便)：約2,000円 → 700円(集団健診なら400円)
- ・子宮頸がん検診：約7,000円 → 1,750円

その他検診の詳細な情報は健診ガイドブックをご覧ください。保健相談センターまでお問い合わせください。

問 保健相談センター ☎898-5583

## 障害年金を受給している方の「児童扶養手当」の算出方法が変わります

児童扶養手当法の一部改正により、令和3年3月分(令和3年5月支払分)から、児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給することができるように見直されます。

※障害年金以外の公的年金等(遺族年金・老齢年金・労災年金・遺族補償等)を受給されている方は、これまでと変わりありません。

詳しくは児童家庭課までお問い合わせください。

問 児童家庭課 児童扶養手当担当 ☎893-4642

## 「おやこの食育教室」参加者募集

望ましい食習慣を身に付けるための食育活動を推進することを目的に、「親子で時短・簡単メニュー」をテーマにおやこの食育教室を開催します。

日時 2/6(土) 10:00~13:00  
場所 保健相談センター 2F 調理室  
対象 市内在住で、令和3年4月に新1年生(小学校)になるお子様がいる親子

定員 8組(定員に達し次第締め切り)  
参加費 500円(親子1組)  
申込方法 電話または保健相談センター窓口で受付

申込期間 1/18(月)~1/29(金) 9:00~17:00(土日・祝日を除きます)  
持参する物 エプロン、三角巾、マスク  
※新型コロナウイルス感染症の状況等により中止になる場合があります。予めご了承ください。

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  
募集地域 嘉数ハイツ・愛知・真志喜  
任期 委嘱日~令和4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  
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のアドバイス)

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可  
問 保健相談センター ☎898-5583

## 協力店増えてます! シルバーパスポートカードをご活用ください

市では健康づくりやスポーツ、趣味等で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」を実施しております。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。

登録協力店	カード提示で受けられる特典・サービス
宜野湾市立体育館トレーニングルーム	トレーニングルーム利用料が無料
普天間りょうぼう	料金5%割引(毎週土曜・日曜のみ)
ライスショップ舞米(サンフティーマ内)	料金5%割引(毎週土曜・日曜のみ)
シルエットVIIクリーニング(サンフティーマ内)	料金5%割引(毎週土曜・日曜のみ)
与那嶺鯉節店(サンフティーマ内)	料金5%割引(毎週土曜・日曜のみ)
天然温泉アロマ	料金200円割引
ラグナガーデンホテル	レストラン利用料金より10%割引(ホテル内の全レストラン対象)
カラオケハウスとまと宜野湾店	飲食代金より10%割引
東江メガネ宜野湾市役所通り店	メガネ一式購入代金より1,000円引き
あばらぎ宜野湾店	飲食代金より10%割引
Hair Salon Eagle ヘアサロンイーグル	Tポイント2倍
ENEOS上原 サービスステーション	セルフ洗車以外の機械または手洗い洗車料金より200円割引
(有)ゆいまー水道	合計金額から10%割引



## ☆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様!  
シルバーパスポートカードが利用出来る  
協力事業所に登録してみませんか?



登録申し込みはコチラからダウンロード⇒

申 問 介護長寿課 内線172

## 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	21日(日) 9:00~11:00 13:00~14:45
1歳6カ月児健診	4日(木)・18日(木) 13:15~14:50
3歳児健診	3日(水)・10日(水)・24日(水) 13:15~14:50
ふたば母子健康相談	2日(火)・16日(火) 9:30~10:30
マンマン教室(離乳食教室)	22日(月) 13:30~
のびっこ親子教室	17日(水) 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)	2日(火)・9日(火)・16日(火) 13:30~

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

詳しくは市ホームページをご確認ください▶



## 「ウォーキングday」

~みんなで歩いて脂肪燃焼~

「ダイエットが続かない」「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 2月の毎週月曜日 9:00~  
集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 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  
※運動前の体調確認、十分な距離の確保等、新型コロナウイルス感染防止対策を行った上で実施しております。  
※帽子、日傘、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

## フィットネス教室

運動指導士と一緒に有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをバランスよく行い、動ける身体づくりをめざし、運動の基本を身に付けていきましょう。

日時 ①2/3(水)10:00~11:00  
②2/19(金)14:00~15:00  
※当日は問診・血圧測定等を行いますので、15分前までにお越しください

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  
定員 12人(定員に達し次第締切)  
参加費 無料(事前予約)  
持ち物 動きやすい服装、飲み物、室内シューズ

※予約期間は開催日1週間前から前日まで  
※来所時のマスク着用、手指消毒の実施、事前の体調確認など、ご協力をお願いします。

その他詳しい留意点などは市ホームページをご確認ください。

問 保健相談センター ☎898-5583