

『男性料理教室』受講生募集

男性のための料理教室を開催します。仲間と一緒に楽しく料理を作ってみませんか？

対象者 市内在住の70歳までの男性
内容 料理の基本から自分の作ってみたい料理までチャレンジ！

基本的な料理の仕方や手間をかけず、簡単に美味しく作れる料理実習を行います。宜野湾市食生活改善推進員がサポートに入るため、安心して実習に取り組みます。

日程 全4回（講話・調理実習・試食）

- ①10/30(土) 10:00~13:00
- ②11/6(土) 10:00~13:00
- ③11/13(土) 10:00~13:00
- ④11/27(土) 10:00~13:00

参加費 1,000円

持参する物 エプロン・三角巾・筆記用具・マスク

定員 8人
(定員に達し次第締め切ります)

場所 保健相談センター
(調理室・2Fホール)

申込期間 9/27(月)~10/15(金)
9:00~17:00(土日・祝日は除く)

申込み方法 電話または窓口で受付

問 保健相談センター ☎898-5583

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	17日(日)	9:00~11:00 13:00~14:50
1歳6か月児健診	13日(水) 21日(木) 25日(月)	13:15~14:50
2歳児歯科検診	7日(木)	13:15~15:00
3歳児健診	6日(水) 14日(木) 20日(水) 27日(水)	13:15~14:50
ふたば母子健康相談	5日(火) 19日(火)	9:30~10:30
マンマン教室 (離乳食教室)	29日(金)	13:30~
のびっこ親子教室	26日(火)	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)	5日(火) 12日(火) 19日(火)	13:30~

健康相談 (予約制)		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・金曜日 (祝日を除く)	13:00~15:00

詳しく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

令和3年度「敬老祝い金」について

市では毎年長寿を祝い、「敬老祝い」として100歳以上の方々、トーチカ、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。

本年度の「敬老祝い」に該当される方々には、郵送にて「お祝い金口座振替のご案内」をお送りします。

ご案内を受け取られましたら、記載の内容に従って同封の返信用封筒にて「口座振替依頼書」をご返送ください。

お祝い	対象者の生年月日	口座振替書類受付期間
トーチカ(米寿)	S9年2月14日~S10年2月3日生	令和3年9月21日(火) ~
カジマヤー	T14年1月24日~T15年2月12日生	
高齢祝い ※新100歳	T10年3月31日以前に生まれた方 ※T10年4月1日~T11年3月31日生	令和3年11月30日(火)

※各お祝い金のお振込みは、ご返送いただく「口座振替依頼書」の受領後、約1カ月後となります。

問 介護長寿課 内線4134

令和3年度「はごろも長寿大学10期生」募集!!

いくつになっても学ぶ「楽しさ」や「喜び」は尽きないものです。仲間との交流を通して認知症発症を予防し、自らの知識や経験を活かした生き方を学んでみませんか。専門家による講話や実践、課外活動等を幅広く学び体験できます。

開催時期 10/9(土)~R4年1/29(土) 【全12回】

時間 9:00~12:00 (休憩等含む)

対象者 市内在住の65歳以上の方で介護認定を受けていない方

場所 中央公民館2階 展示室 (送迎は行っておりません)

講座内容 認知症予防、高齢者生活・健康管理のほか、高齢者に必要な法律・介護保険制度、沖縄の文化に関する講話など

参加費 無料

申込方法 市役所介護長寿課窓口または電話にて受付

申込期間 9/1(水)~9/30(木)

定員 20~25人 (応募多数の場合は、初めての方を優先に抽選)

申 問 介護長寿課 内線4138・4139

9月21日は「世界アルツハイマーデー」
9月は「世界アルツハイマー月間」です

団塊の世代が75歳以上に到達する2025年、65歳以上の5人に1人が認知症という時代を迎えます。認知症は誰でもかかるありふれた病気、正しい知識を持つ事が大切です。市民一人ひとりが認知症を正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、認知症の啓発活動を行います。

【認知症に関する市役所ロビー展】

認知症の症状や接し方など認知症に関するパネル展、パンフレット配布、相談窓口の案内

期間 9/15(水)~9/17(金)

場所 市役所1階ロビー

【地域包括支援センターでの取り組み】

認知症の相談およびタッチパネルの体験

期間 9/21(火)、9/22(水)、9/24(金)

場所 宜野湾市地域包括支援センター4カ所

(ふてんま・かいほう・ふれあい・ぎのわん)

【認知症の本コーナー設置】

図書館(室)にある認知症や介護に関する書籍を集めた「特設コーナー」を設置

期間 9/1(水)~9/30(木)

場所 宜野湾市民図書館・中央公民館図書室

【認知症サポーター養成講座の開催】

9/13,10/18,11/15、R4年1/17,2/21 (各1回コース) ※15:00~16:30

※講座の詳細については、開催予定月の一カ月前の市報をご確認ください。

問 介護長寿課 内線4139