

## 松本嘉代子先生の琉球料理教室 受講生募集!

食育の一環として、食材の活用方法や美味しく料理するコツを学び、沖縄の伝統的な食文化への親しみや理解を深めるための、初心者向けの料理教室です。

**対象** 市内在住の20歳から64歳の方  
**日時** 11/11(金) 10:00~14:00  
(受付9:50~)

**受講料** 無料

**場所** 中央公民館 調理室

**定員** 12人(応募者多数の場合は、初めての方を優先に抽選)

**持ち物** エプロン・三角巾・筆記用具

**募集期間** 10/13(木)~10/21(金)  
8:30~17:00(土日祝日は除く)

**申込方法** 電話、または窓口で受付

※当選者の方には11/4までに結果を通知します。

詳しくはコチラ▶



**申 問** 健康増進課 ☎898-5597

## 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** 伊佐・嘉数ハイツ・宜野湾・大謝名・上大謝名・真志喜・愛知

**任期** 委嘱日~令和6年3月31日までできる方(継続有)

**活動内容**

- ①市の母子保健事業でのお手伝い(乳幼児健診で身体測定と記入等)
- ②毎月の定例会出席
- 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)

**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して行います。

**申 問** 保健相談センター ☎898-5595

## 制服・式服お下がりにプロジェクト!

家の中に眠っている制服・式服を、地域の後輩達に譲って頂けませんか?

福祉総務課では、子ども支援事業の一環として制服・式服などのリサイクルに取り組んでおります。譲って頂くことで、子育て世代の家計の助けになるとともに、子どもたちへ物を大切に使う心を伝えることもできます。

- ・市内小・中学校制服、体操着
- ・市内中学校の指定ジャージ
- ・小学校の式服

「ゆずりたい」「もらいたい」どちらもお気軽にお問い合わせください!

※なお、お譲り頂く際には、洗濯またはクリーニングをしてからお持ちくださるよう、ご協力をお願いいたします。

**申 問** 福祉総務課 内線3132・3133

## 健康増進課 11月各種教室のお知らせ

健康増進課では様々な健康教室を実施しています。

「自分の健康は自分で守る!」を合言葉に、みんなで一緒に生活習慣病の予防や健康づくりに取り組んでみませんか?

**【フィットネス教室参加者募集】**

**日時** ①11/2(水) 10:00~11:00 ②11/18(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 **定員** 15人(定員に達し次第締切)

**対象** 市内在住で運動制限のない方 **参加費** 無料(事前予約)

**持ち物** 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

※予約期間は開催日1週間前~前日まで

**【ウォーキングDay~健康づくり推進員と一緒にウォーキングしませんか~】**

**日時** 11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** 市内在住の運動制限のない方 **参加費** 無料

**内容** ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(4~5km)のウォーキング

※受付不要。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。

**【健康づくりヘリマス受講生募集!】**

**日時** 11/26(土) 9:30~12:00(受付9:00~)

**場所** 保健相談センター 2階ホール

**対象** 市内在住で20~64歳の運動制限のない、肥満にお悩みの方(BMI=25~35)

**内容** 体組成測定で自分の身体をチェックしながら、やる気スイッチを入れる教室です。今月のテーマは『健康美人(イケメン)は「歯」が命!』

**定員** 10人(定員に達し次第締切) ※要予約 **参加費** 無料

**持ち物** 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

※申請期間は開催日前日まで。

○各教室参加の際は、事前の体調確認や新型コロナウイルス感染症予防のご協力をよろしくお願い致します。詳しくは市ホームページまで▶

**申 問** 保健相談センター ☎898-5597



## コロナ自宅療養時の備えについて

新型コロナウイルス感染症の自宅療養時に備え、食料等は事前に備蓄をお願いします。

①日用品や食料品の備蓄

日頃から無理のない範囲で、食料品や日用品をストックしておきましょう。

例 お米、カップラーメン、レトルト食品、冷凍食品、水、トイレットペーパー、市販薬(熱さまし、痛み止め等)

②近くのネットスーパーや宅配可能なお店などを調べる

利用時は人との接触を避けるために、置き配にしてもらうなどの工夫をしましょう。

**食料等物資支援のご案内**

新型コロナウイルス感染症の陽性者で自宅療養となった方で、親族等から支援を受けることが困難な方へ食料および物資の支援を行います。

**対象者** ①本市に居住していることが確認できる方

②新型コロナウイルス感染症陽性者で自宅療養中の者およびその家族で、親族等から支援を受けることが困難な方。

**受付時間** 9:00~15:00(土日・祝日および年末年始除く)

**申 問** 宜野湾市自宅療養者食料支援コールセンター ☎080-1002-7920  
080-1534-6014  
080-2208-5020

## 赤い羽根共同募金運動取り組みについて

~じぶんの町を良くするしくみ~

今年度も“赤い羽根共同募金運動”の季節となりました。共同募金は、各世帯による“戸別募金”や、法人(企業)募金をはじめ、様々な形で募金活動を展開いたします。皆様から集められた募金は、「高齢者等の見守り活動」や「ボランティアの育成・活動支援、福祉教育の推進」および新型コロナウイルスを含む「困窮世帯への支援」等、本市の地域福祉事業に活用されています。市民のみならず、ご理解とご協力を宜しくお願い致します。

**運動期間** 令和4年10/1~令和5年3/31

**申 問** 沖共募宜野湾市共同募金委員会 ☎892-6525

