

65歳からの筋力トレーニング 『いきいき筋力アップ教室』

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運動やストレッチ、脳トレを学ぶ教室です。また、健康に役立つ講話もありますので、身体と心を元気に保つ秘訣を、楽しく学んで実践しましょう。

<12月>

日時 令和4年12/13～令和5年3/7

毎週火曜日10:00～12:00(全12回)

場所 男女共同参画支援センターふくふく(志真志1-15-22)

- 対象
- ①市内在住65歳以上の方で介護認定を受けてない方
 - ②医師からの運動制限のない方(医師からの意見書の提出を求める場合があります)
 - ③原則として教室全日程に参加できる方

定員 12人 ※応募多数の場合は、新規の方を優先に抽選

申込期間 11/21(月)～11/28(月)

※受付後、窓口にて申込書の記入が必要
各教室の詳細い内容や送迎について等、質問や気になる点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

※新型コロナウイルスの影響で、延期または中止となる場合がございます。

【申 問】介護長寿課 内線4137

子宮頸がん・乳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。年末年始は大変込み合いますので、早めのご予約をお願いいたします。

子宮頸がん・乳がん検診の受診期間: 令和5年1月31日まで

※子宮頸がんは20歳以上、乳がん検診は40歳以上で、どちらも前年度受診券を使用していない方が対象です。

受診はとってもカンタン♡

- STEP 1 医療機関に電話で予約する
- STEP 2 受診する
- STEP 3 結果を確認する



必ず受診してくださいね

市の助成でお得に受診できます!

- 子宮頸がん検診 約7,000円→1,900円!
- 乳がん検診 約5,000円→1,900円!

詳しくは、受診券の同封チラシをご覧くださいか、保健相談センターまでお問合せ下さい。

【問】保健相談センター ☎898-5598 医療機関情報はコチラ▶



子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの償還払いを行います

子宮頸がん予防(HPV)ワクチン接種について、積極的勧奨を差し控えていたことにより公費で接種できる機会を逃してしまい、公費負担対象期間を過ぎた後に自費で接種した方へ、宜野湾市が定める上限額の範囲内で接種費用の償還払い(払い戻し)を行います。

対象者 下記①、②を満たしている方

- ①令和4年4月1日時点において宜野湾市に住居登録がある方
- ②平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性の方で、公費負担対象期間を過ぎて、HPVワクチンの接種(サーバリックス2価又はガーダシル4価)を自費で受けた方(令和4年3月31日までに限る)

※シルガード9価ワクチンは対象外です。市ホームページはコチラ▶

申請期間 令和4年11月～令和7年3月末日まで ※期間厳守

※申請方法や必要な書類等につきましては、市ホームページでご確認ください。

【申 問】保健相談センター ☎898-5596



11月は「児童虐待防止推進月間」です!



「児童虐待」とは?

- 【身体的虐待】 タバコやライターの火を押し付ける、熱湯をかける、外に締め出す、強く揺さぶる、殴る 等
- 【心理的虐待】 子どもの前で家族に対する暴力や夫婦喧嘩、無視、不安や恐怖を与える言動 等
- 【ネグレクト】 適切な食事を与えない、車の中に放置する、家に残して外出する、病院や歯医者に連れて行かない 等
- 【性的虐待】 性的な動画や静止画をみせる、子どもへの性交、性的行為の強要、性器や性交を見せる 等

☆「しつけ」について、子どもの立場で考える事が大切です(子どもの年齢や能力、常識の範囲を超えるような叱り方ではないか、保護者の感情をぶつけていないか、等)。時に取り返しのつかない事件や事故を引き起こしてしまいます。

▶虐待通報の内容や通報者に関する秘密は守られます!

児童虐待の通告(通報)は、法律で課せられた国民の義務となっています。万が一、内容が間違いであったとしても、責任が問われることはありません。また、通報者の情報を漏らすこともありません。安心してご連絡ください。貴方の気づき・勇気ある通報が、子どもたち、子育てに悩んでいる保護者への支援に繋がります。

▶通報の3つのポイント

- ①子どもの泣き声になる。 ②不自然なアザがある子、不衛生な環境で養育されている子がいる。
- ③子育てに疲れ、養育に困っている親や養育者がいる。

通報先

- 宜野湾市要保護児童対策地域協議会 児童家庭課(家庭児童相談室) ☎893-4643(直通) (月～金8:30～17:15)
- 沖縄県コザ児童相談所 ☎937-0859 (月～金8:30～17:17)
- 宜野湾警察署 ☎898-0110
- おきなわ子ども虐待ホットライン ☎886-2900《月～金/17:15～翌8:30、土日・祝祭日/終日受付》
- 児童相談所全国共通3桁ダイヤル ☎189(いちはやく)

◎児童虐待防止講演会: 令和4年11月17日(木) 15時～17時 宜野湾市中央公民館2階集会場

※詳細が決まり次第ホームページへ掲載いたします。