

海浜公園ガイド(12月) ☎897-2751

Table with 3 columns: 日付, イベント, 会場. Lists events like ウィンターリーグ, クリスマスリース作り, 市老人クラブ 輪投げ大会, etc.

※主催者の都合により変更やキャンセルになる場合があります。詳しくは、主催者にご確認ください。

市民図書館ガイド(12月) ☎897-4646

Table with 2 columns: 日付, イベント. Lists events like おはなしの木の会, 読み聞かせボランティア, etc.

※おはなし会では、絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、パネルシアターなどをおこなっています。

沖縄県キャリアセンターのご案内

沖縄県キャリアセンターは、15歳から就職氷河期世代を含む52歳までの方の就職を支援している沖縄県の関係機関です。

中央公民館12月開催講座 受講生募集

【ネット犯罪に巻きこまれないために】 インターネットを利用した詐欺や犯罪は次々に新しい手口が登場しています。

- ▶日時 12/4、12/11、12/18の3回コース(各月曜日) 14:00~16:00
▶受講料 無料
▶場所 宜野湾マリン支援センター

※お電話・下記QRコードにてお申込みいただけます。申込み多数の場合は抽選となり当選者のみへご連絡いたします。

申込みはコチラ▶



問 生涯学習課 ☎893-4436

令和6年度宜野湾市地域づくり推進事業への参加者募集中!



宜野湾市は、主体的に地域づくりを行うことを目的に活動する団体へ、事業に必要な経費(上限50万円)を助成します。

- ▶対象事業 人材育成・地域文化振興・まちづくり事業など
▶申込締切 11/30(木)まで
▶申込資格 市内で活動する2人以上の団体

※スケジュールなどの詳細は市ホームページよりご確認ください。

市ホームページ▶



問 市民協働課 内線2223

情報・募集

再利用(リユース)家具を抽選でゲット!!

沖縄市・宜野湾市・北谷町で組織する倉浜衛生施設組合では、ごみの減量、再資源化、再利用を推進することを目的に、くらはま「リユース市」を開催します。

- ▶日時 12/10(日) 9:00~16:00
▶場所 倉浜衛生施設組合敷地内(沖縄市字池原3394番地)
▶抽選対象 沖縄市・宜野湾市・北谷町に住所を有する方で、当選した品を持ち帰りいただける方(営利目的を除く)。

詳しくはコチラ▶



問 倉浜衛生施設組合 総務課企画係 ☎937-9942

博物館市民講座受講生募集!!

【宜野湾の遺跡めぐり】 企画展「縄文時代の宜野湾」の関連講座。これまでに発掘調査された市内の遺跡をバスと徒歩で巡ります。

- ▶日時 12/17(日) 12:30~16:00
▶受付 12:00~
▶定員 20人※先着順
▶集合場所 宜野湾市役所 正面玄関前
▶講師 長濱 健起(宜野湾市立博物館 係長)

▶受講料 50円(保険料として)
▶申込期間 11/26(日)~12/16(土)
※定員に達し次第、締め切り

▶受付時間 9:00~17:00(火曜日休館)

11月30日は「年金の日」

ご自身の年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、パソコンやスマートフォンでいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、次のような機能をご利用いただけます。

- ▶ご自身の年金記録の確認
▶将来の年金見込額の試算
▶電子版「ねんきん定期便」の閲覧など
詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください▶



~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 自宅でも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。

- ▶日時 12/27(水)~令和6年3/27(水) 毎週水曜日 14:00~16:00(全12回)
▶場所 真志喜公民館
▶定員 16人(※1)
▶申込期間 11/28(火)~12/6(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がございます)
・原則として教室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させていただきます。
※2:窓口または電話で受付後、窓口にて申込書のご記入が必要となります。

問 介護長寿課 内線4137

12月健康カレンダー

Table with 3 columns: 母子関係の健診・教室(場所:保健相談センター), 受付時間. Lists health checkups and classes like 5日(火) 19日(火) 9:30~10:30, etc.

問 保健相談センター ☎898-5595

Table with 3 columns: 健康相談(予約制), 受付時間. Lists health consultation times: 毎週火・水曜日(祝日を除く) 9:00~11:00, etc.

詳しくは市ホームページをご覧ください▶



問 保健相談センター ☎898-5583

令和5年度 キラ☆キラ新入学基金配分 新入学用品等準備支援助成事業のお知らせ

新入学の時期にあたり、経済的理由から学用品等の準備が難しい世帯に対し、ランドセル・制服の購入費用の一部を助成し、児童が明るく、楽しい学校生活が迎えられるよう支援します。

- ▶対象世帯 市内在住で住所(住民票)を有する市県民税非課税世帯で、経済的理由から生活に困窮しており、学用品等の購入が難しい世帯で、下記要件に該当する世帯
①令和6年4月に市内小学校または市外特別支援学校小学部に入学者
②令和6年4月に市内中学校または市外特別支援学校中学部に入学者
※生活保護を受給している世帯、祖父母など身内の支援を受けられる世帯は対象外とします。
▶助成内容 学用品等購入費一部助成
▶助成金額 10,000円(1人あたり)
※この事業は、市民の皆さまの寄付「おきぎんsmartキラ☆キラ新入学募金」および「キラ☆キラ新入学基金」により実施しています。募金の実績および申込件数により助成額は減額となる場合があります。
▶申込期間 11/1(水)~12/22(金) 9:00~17:00 ※土日祝日除く
▶申込方法 申請書ご記入の上、市社会福祉協議会窓口へ直接申込書等提出または郵送(締切日消印有効) ※転入等により、申告を他市町村で行った方は、市県民税所得証明書【令和5年度(令和4年分)】と申請書を併せてご提出下さい。
▶決定および支給方法 決定の可否については、通知書を民生委員が自宅へお届けいたします。(2月下旬予定) ※助成金は口座振り込みにて支給いたします。

問 宜野湾市社会福祉協議会 ☎892-6525

健康増進課 12月各種教室のお知らせ

- 【健康づくり教室ヘルマラス~脱!メタボをはじめよう~】
▶日時 12/23(土) 9:00~12:00 ▶場所 保健相談センター 2階ホール
▶対象 市内在住で、20~64歳までの運動制限のない、肥満(BMI=25~35)でお悩みの方 ▶参加費 無料 ▶定員 15人(定員に達し次第締切)
▶内容 体組成測定で頑張っている自分の身体をチェックし、講話と運動実技で自分のやる気スイッチを入れる教室です。
▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、あれば健診結果表
※申し込み期間は、開催日前日まで
【フィットネス教室参加者募集!】
▶日時 ①12/6(水) 10:00~11:00 ②12/22(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
▶持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物 ▶参加費 無料(事前予約)
▶内容 お家でも出来る筋力トレーニングやストレッチ、美らがんじゅう体操
▶定員 15人(定員に達し次第締切) ※予約期間は開催日1週間前~前日まで

健康づくり推進員からのお知らせ

- 【ウォーキングday】
▶日時 12月の毎週月曜日 9:00~ ▶参加費 無料
▶対象 市内在住で運動制限のない方
▶集合場所 いこいの市民パーク 管理事務所近く 東屋
▶内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(約4~5km)のウォーキング、ディスプレイ
※予約不要。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。

【ウォーキングday+~海浜公園をウォーキング~】

- ▶日時 12/7(木) 9:30~ ▶対象 市内在住で運動制限のない方
▶集合場所 宜野湾市立体育館入口向かい 東屋 ▶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(約3.5km程度)のウォーキング
※予約不要。帽子、日傘、飲み物をご持参ください。12月は多目的運動場が使用できないため雨天の場合は中止します。

【ディスコステップ~懐かしいディスコサウンドで楽しくリフレッシュ~】

- ▶日時 12/18(月) 14:00~15:00 ▶場所 保健相談センター 2階ホール
▶参加費 無料 ▶対象 市内在住で運動制限のない方
▶内容 美らがんじゅう体操、ディスコステップ
▶持ち物 室内シューズ、飲み物 ※予約不要

市ホームページ▶



問 保健相談センター ☎898-5597

健康・福祉

募集・お知らせ

宜野湾市役所 ☎893-4411 (代表)

問 問い合わせ

申 申し込み先

健康・福祉

募集・お知らせ

宜野湾市役所 ☎893-4411 (代表)

問 問い合わせ

申 申し込み先