

9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
ふたば母子健康相談	5日(火) 19日(火)	9:30~10:30
のびっこ親子教室	26日(火)	時間等は、お問合わせください。
乳児一般健診		
1歳6か月児健診	健診は予約制です。対象者には個別で通知いたしますので、通知が届いてから予約してください。	
2歳児歯科検診		
3歳児健診		
マンマン教室 (離乳食教室)	教室は予約制です。第1子の方にはハガキで案内いたします。その他希望の方はお問合わせください。	

問 保健相談センター ☎898-5595

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

~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。

- ▶日時 10/4(水)~12/20(水)  
毎週水曜日 14:00~16:00(全12回)
- ▶場所 真志喜公民館(真志喜1-4-10)
- ▶定員 16人(※1)
- ▶申込期間 9/5(火)~9/13(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。
- ※新型コロナウイルス感染症等の影響で、延期または中止となる可能性がありますので、ご了承ください。

問 介護長寿課長寿支援係 内線4137

健康・福祉

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・大謝名・上大謝名・愛知・宜野湾
- ▶任期 委嘱日~令和6年3/31(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など)
  - 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)
- ▶活動日 ①②あわせて月1、3回程度(調整可能です)。③④はご自身の時間内で調整して行います。詳しくはお問合せ下さい。

問 保健相談センター ☎898-5595



？ ヤングケアラーって？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

問合せ：児童家庭課 ☎893-4643 詳しくは『子ども家庭庁のホームページ』をご覧ください▶



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