

情報・募集

令和5年度「はごろも長寿大学12期生」受講生募集!!

仲間との交流や学びを通じ認知機能低下予防を図りながら、自らの知識や経験を活かした生き方について考えてみませんか。専門家による講話を中心に幅広く学べます。

- ▶開催日 10/4~12/20の各水曜日(全12回) ▶時間 9:30~12:30
- ▶対象者 市内在住65歳以上で介護認定を受けていない方
- ▶場所 男女共同参画支援センターふくふく 2階講堂 ▶参加費 無料
- ▶内容 高齢者生活・健康管理、認知症の理解と正しい予防法、心理学、人付き合い、沖縄の文化等
- ▶申込 電話にて受付
- ▶申込期間 9/11(月)~9/22(金)
- ▶定員 25人(応募者多数の場合は初めての方を優先に抽選となります) ※送迎等は行っておりません。

☎ 介護長寿課 内線4135、4136

軍用地の買取りについて

[令和5年度は第3期が最終申出期間となります]

市と県は普天間飛行場返還後のより良いまちづくりを進めることを目的に、学校用地(市)や道路用地(県)確保のため、普天間飛行場内の土地先行取得を実施します。市・県に売却した場合、譲渡所得について最高5,000万円までの特別控除が受けられます。(国税事務所との協議により特別控除を受けられない場合もあります)

- ▶準備いただくもの 本人確認書類(免許証等)、土地賃借料算定調書および土地明細書(最新のもの)
- ▶受付期間 第3期:9/1(金)~10/31(火) ※不明な点などございましたら、まち未来課までご相談ください。窓口の混雑を避けるため、事前に電話連絡をお願いします。

☎ まち未来課 ☎893-4401

訂正とお詫び

市報ぎのわん8月号の掲載記事に誤りがありました。訂正しお詫び申し上げます。

- ▶訂正箇所 市報ぎのわん8月号P3「宜野湾市人事行政の運営等の公表」(5)職員の経験年数別・学歴別平均給料月額(令和5年4月1日現在)
- ▶誤り 経験年数15年 258,100円
- ▶訂正 経験年数15年 285,100円

~65歳からのパーソナルトレーニング「高齢者生活改善支援事業」~

パーソナルトレーニングを通して、からだの動かし方や筋力アップ、栄養面も改善が期待できます。ご夫婦やご親族同士での利用だとさらにお得に利用できます。

- ▶回数 全10回+α(週1回で曜日や時間帯は調整可能)
- ▶定員 20組(ペアでの参加も可能)
- ▶費用 1回当たりの金額3,300円×10回分(ペアは同額を2人で負担)
- ▶場所 Personal Gym PONO(ポノ) 大山6-6-23 米琉住宅ビル201
- ▶申込期間 12/28(木)まで ※定員に達し次第締切となります
- ▶対象 市内在住の65歳以上の方で、以下の条件を満たす方

①自身で事業所に足を運ぶことができる方(送迎なし)

②医師から運動制限を受けていない方

③上記の費用負担が可能なる方

④介護保険の認定を受けていない方

☎ 介護長寿課 内線4138

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。

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みが行われています。宜野湾市でも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。

- ①認知症の本コーナー設置
 - ▶場所 市民図書館
 - ②地域包括支援センターでの取り組み
 - ▶内容 認知症に関する相談やカフェの紹介およびタッチパネル(もの忘れ相談プログラム)の体験
 - ③認知症サポーター養成講座の開催
 - ▶開催日 11/18(土) 1回コース・90分
 - ④ステップアップ講座の開催
 - ▶開催日 R6年1/24(水)
- ※講座の詳細については市報掲載予定
- ☎ 介護長寿課 内線4135

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせ)

ハロウィンジャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせ)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月20日※2種類同時発売!

発売期間 9/20(水)~10/20(金)

公益財団法人沖縄県市町村振興協会

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・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。

☎ 保健相談センター ☎898-5595

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
ふたば母子健康相談	3日(火) 17日(火) 9:30~10:30
のびっこ親子教室	31日(火) 時間等は、お問合わせください。
乳児一般健診	
1歳6カ月児健診	健診は予約制です。対象者には個別で案内いたしますので、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。
こうのとりの倶楽部(両親学級)	教室は予約制です。初産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。

☎ 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

☎ 保健相談センター ☎898-5583

健康増進課 10月各種教室のお知らせ

【健康づくり教室へリマス~脱!メタボを始めよう~】

- ▶日時 10/28(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)で悩みの方 ▶参加費 無料 ▶定員 15人(定員に達し次第締切)
 - ▶内容 毎回体組成測定で自分の身体の筋肉量、脂肪量、バランスなどの変化をチェックし、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 市ホームページ▶

【フィットネス教室参加者募集!】

- ▶日時 ①10/4(水) 10:00~11:00 ②10/20(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 10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、ディスコステップ
- ※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 10/5(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。雨天の場合は多目的運動場(屋内)を利用します、室内シューズをご持参ください。

【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 10/2(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

☎ 保健相談センター ☎898-5597

令和5年度 宜野湾市

国保加入者 40~74歳限定 GO!GO!とくとく 特定健診キャンペーン

特定健診・人間ドック 受診で全員に!

3,000円分 商品券プレゼント

さらに!早期受診で Wチャンス 9月までに受診すると 抽選で1万円分商品券が30名様に当たる

対象者 (令和6年3/31時点)

国民健康保険加入者で 40歳~74歳の方
【対象者生年月日】
昭和24年4/1~昭和59年3/31生まれ

予約方法

「医療機関」または「集団健診」を選んで予約するだけ!
Wチャンスは9月まで! 早めの受診で商品券をゲットしよう!

医療機関一覧▶ 集団健診 オンライン予約▶

☎ 申 保健相談センター ☎898-5598

集団健診日程・会場	
10月21日(土)	普天間第二小学校
11月24日(金)	伊佐区公民館
12月9日(土)	長田小学校
12月16日(土)	大謝名小学校

健康・福祉

里親月間パネル展を開催します

様々な事情で親と離れて暮らす子どもを家庭に迎え入れ、愛情を持って養育していくのが里親制度です。国は毎年10月を『里親月間』とし、理解と関心を深めていただくために啓発活動を行っています。児童家庭課では下記の日程で『里親月間パネル展』を開催しますので、是非、お立ち寄りください。

- ▶日時 10/2(月)~10/13(金)
 - ▶場所 宜野湾市役所 1階 ロビー
- ※開催期間中に相談ブースを設けます。詳細が決まり次第、ホームページにてお知らせいたします。

☎ 児童家庭課 ☎893-4643

特定健診や人間ドックは“受けた後”が大切です!!

特定健診はメタボリックシンドロームやそれを起因とした生活習慣病を発見する健診です。肥満や喫煙等は動脈硬化を進行させ、生活習慣病の要因になります。高血圧や高血糖、脂質異常症などの病気になると、血管を傷つけ、放置すると脳卒中や心臓病などの重篤な病気に進行します。特定健診を受けた後は、健診結果から自分の体の状態を確認する事が大切です。健康相談で保健師、栄養士等の専門家によるサポートを活用しましょう!

詳細はコチラ▶

☎ 保健相談センター ☎898-5598